中国菜谱

（湖　南）

《中国菜谱》编写组

中国财政经济出版社

编 写 说 明

我国的烹饪技术，历史悠久，经验丰富，具有绚丽多采的民族特色，是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。遵照伟大领袖和导师毛主席关于“我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西”的教导精神，我们邀请各地有实际操作经验的厨师和专业人员，集体编写了这套《中国菜谱》，按地区分册陆续出版，主要供饮食行业职工、烹饪技术学校师生以及其他有关方面的同志参考。

这套菜谱整理的菜肴烹饪方法，都是各地搜集推荐的。其中既有深受广大群众喜爱的传统菜，也有建国以来涌现的创新菜。对于用料、制法和特点基本相同的菜品，一般不重复编入。

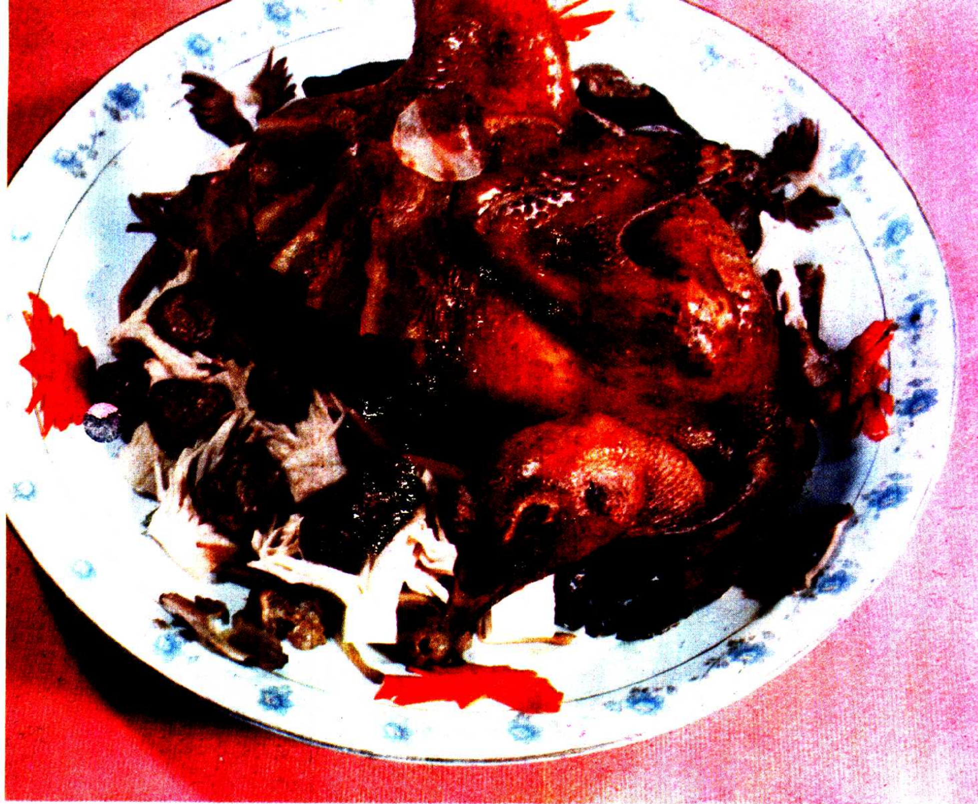
本辑是由湖南省饮食行业部分厨师和专业干部共同整理编写的。

由于我们的水平有限，希望读者对书中的缺点错误给予批评指正。

《中国菜谱》编写组

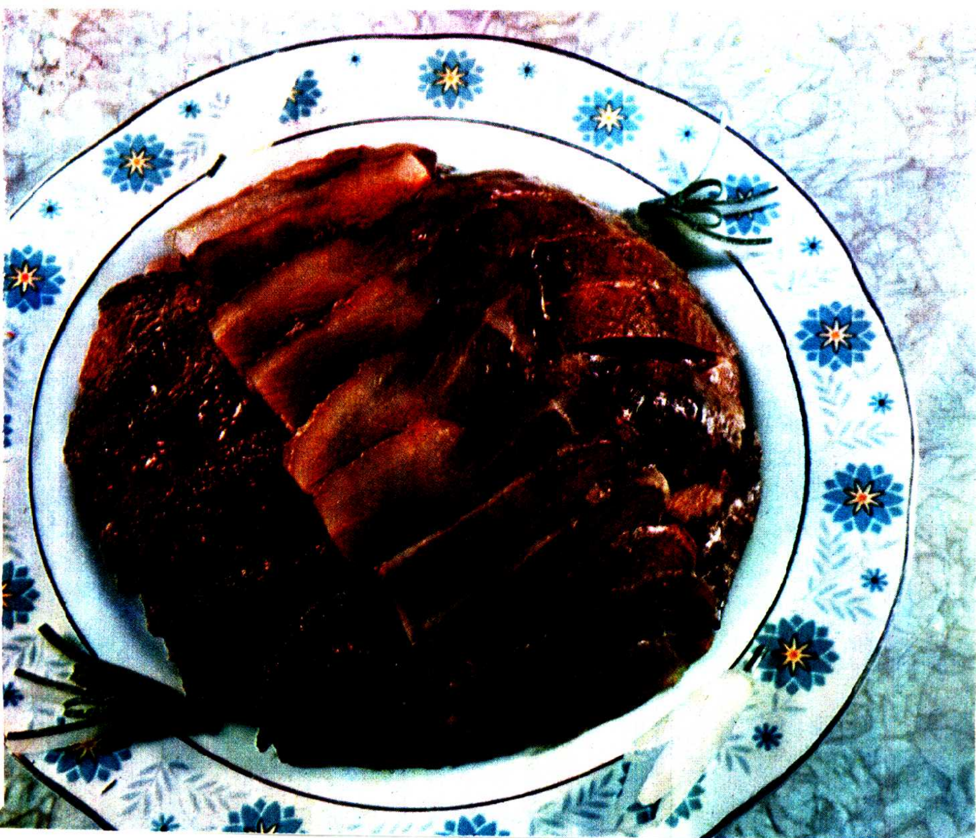


东　安　鸡 (见150页)



花 菇 煨 鸡 (见161页)

腊味合蒸(见21页)





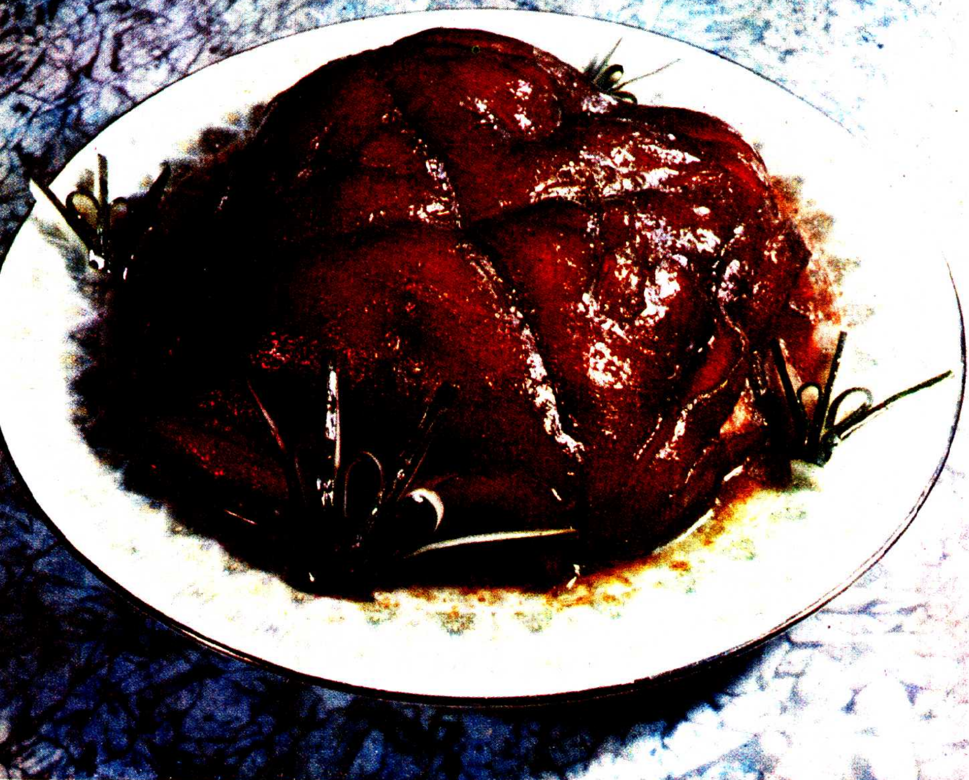
麻 辣 子 鸡（见158页）

干贝烩丝瓜（见263页）



清汤柴把鸭 (见187页)





红 煨 方 肉 (见10页)

红 椒 酿 肉（见20页）





花 菇 无 黄 蛋 (见198页)





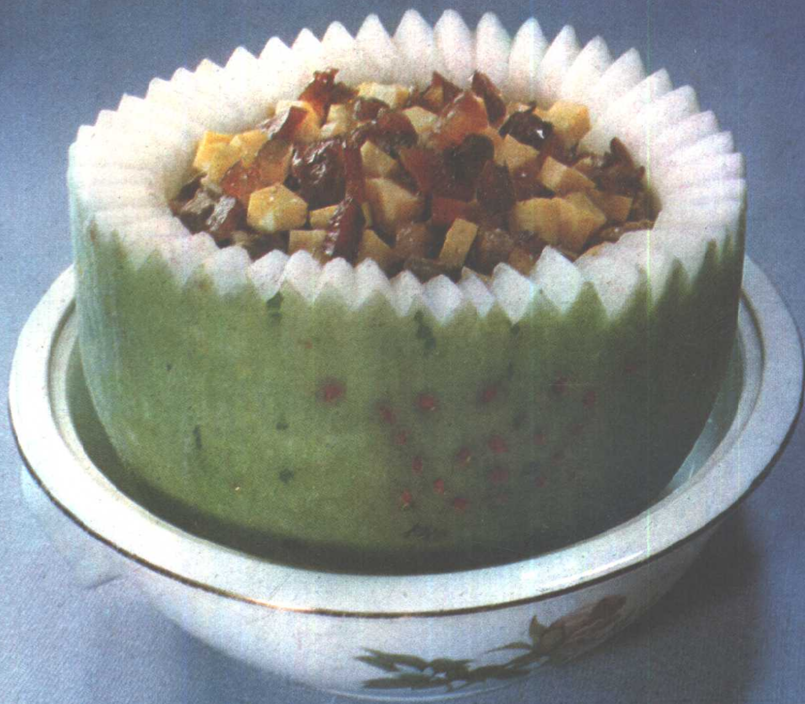
酸辣笔筒鱿鱼（见123页）

发 丝 百 页（见56页）



面包火夹鱼片（见73页）





八宝冬瓜盅（见242页）

鸳　鸯　鲤（见79页）



冰 糖 湘 莲（见220页）

拔丝枣泥羊尾（见 23 页）



目 录

概述……………………………………………………（1）

肉 菜 类

一、走油豆豉扣肉……………………………………（5）
二、荷叶粉蒸肉………………………………………（6）
三、焦盐肘子…………………………………………（7）
四、玻璃肘子…………………………………………（9）
五、红煨方肉…………………………………………（10）
六、花生米肉丁………………………………………（12）
七、雪花里脊丝………………………………………（13）
八、糖醋里脊…………………………………………（14）
九、焦炸肉带饼………………………………………（16）
十、芥末薄片肉………………………………………（17）
十一、苦瓜酿肉………………………………………（18）
十二、红椒酿肉………………………………………（20）
十三、腊味合蒸………………………………………（21）
十四、藜蒿炒腊肉……………………………………（22）
十五、拔丝枣泥羊尾…………………………………（23）
十六、珍珠肉丸………………………………………（24）

十七、酒糟火腿……………………………………………（25）
十八、蜜汁白果火腿…………………………………………（26）
十九、火方冬菇………………………………………………（27）
二〇、火方银鱼………………………………………………（28）
二一、烧烤大方………………………………………………（30）
二二、炸子盖肉………………………………………………（32）
二三、吉首酸肉………………………………………………（34）
二四、咕噜肉…………………………………………………（35）
二五、老姜云耳肉片汤………………………………………（36）
二六、奶汤生蹄筋……………………………………………（37）
二七、桂花蹄筋………………………………………………（38）
二八、药蒸肚片………………………………………………（40）
二九、口蘑汤泡肚……………………………………………（41）
三〇、荷包肚…………………………………………………（43）
三一、酸辣肚尖………………………………………………（44）
三二、宝塔香腰………………………………………………（45）
三三、软酥猪腰………………………………………………（48）
三四、焦炸肥肠………………………………………………（49）
三五、红煨牛肉………………………………………………（51）
三六、清炖牛肉………………………………………………（52）
三七、红烧牛蹄筋……………………………………………（53）
三八、烩牛脑髓………………………………………………（55）
三九、发丝百页………………………………………………（56）
四〇、红椒腊牛肉……………………………………………（58）
四一、茭瓜牛肉丝……………………………………………（59）

四二、酸辣红烧羊肉……………………………………(60)
四三、附片蒸羊肉………………………………………(62)
四四、熘嫩羊丝…………………………………………(63)
四五、红煨羊蹄花………………………………………(64)
四六、酸辣羊肚丝………………………………………(66)

水 产 菜 类

四七、糖醋脆皮桂鱼……………………………………(67)
四八、网油叉烧桂鱼……………………………………(69)
四九、白水桂鱼…………………………………………(70)
五〇、火把鱼卷…………………………………………(72)
五一、面包火夹鱼片……………………………………(73)
五二、焦炸酿鱼…………………………………………(75)
五三、生熏鲐鱼…………………………………………(77)
五四、紫菜氽鱼…………………………………………(78)
五五、鸳鸯鲤……………………………………………(79)
五六、网油松子鱼卷……………………………………(81)
五七、鱼三味……………………………………………(83)
五八、汤泡鱼生…………………………………………(85)
五九、银丝鲫鱼…………………………………………(86)
六〇、怀胎鲫鱼…………………………………………(88)
六一、网油蒸鲥鱼………………………………………(89)
六二、糖醋沅白…………………………………………(90)
六三、拆烩鳙鱼头………………………………………(92)

六四、蒸糟鱼……………………………………………………………(93)
六五、洞庭肥鱼肚………………………………………………………(94)
六六、煎连壳蟹…………………………………………………………(96)
六七、芥兰炒虾仁………………………………………………………(97)
六八、金钱虾仁…………………………………………………………(98)
六九、虾仁锅巴…………………………………………………………(100)
七〇、凤尾虾……………………………………………………………(101)
七一、软炸虾糕…………………………………………………………(102)
七二、红煨白鳝…………………………………………………………(104)
七三、粉蒸白鳝…………………………………………………………(105)
七四、红烧鳝片…………………………………………………………(106)
七五、炒鳝糊……………………………………………………………(108)
七六、熘子鳝丝…………………………………………………………(110)
七七、红烧甲鱼…………………………………………………………(111)
七八、清蒸甲鱼…………………………………………………………(113)
七九、红煨甲鱼裙爪……………………………………………………(114)
八〇、干炸鳅鱼…………………………………………………………(116)
八一、雪花鳅鱼羹………………………………………………………(117)
八二、焦麻螺蛳…………………………………………………………(118)
八三、馄饨烧墨鱼………………………………………………………(120)
八四、奶汤鱿鱼片………………………………………………………(121)
八五、鱿鱼里脊丝………………………………………………………(122)
八六、酸辣笔筒鱿鱼……………………………………………………(123)
八七、海燕紫菜汤………………………………………………………(125)
八八、蒸干贝蒜瓣………………………………………………………(126)

八九、虾仁鱼肚……………………………………………………(127)
九〇、荷花鱼肚……………………………………………………(129)
九一、红煨刺参……………………………………………………(131)
九二、上品海参……………………………………………………(133)
九三、绣球海参……………………………………………………(134)
九四、奶汤鱼皮……………………………………………………(136)
九五、红烧鱼皮……………………………………………………(137)
九六、红煨鱼翅……………………………………………………(139)
九七、清汤鱼翅……………………………………………………(140)
九八、鸡茸鱼翅……………………………………………………(141)
九九、蟹黄鱼翅……………………………………………………(143)
一〇〇、红煨鱼唇…………………………………………………(145)
一〇一、红煨鲍鱼…………………………………………………(146)

禽 蛋 菜 类

一〇二、清蒸整鸡…………………………………………………(148)
一〇三、五元全鸡…………………………………………………(149)
一〇四、东安鸡……………………………………………………(150)
一〇五、粉蒸鸡……………………………………………………(151)
一〇六、纸包糯米鸡………………………………………………(152)
一〇七、油淋糯米鸡………………………………………………(153)
一〇八、油淋肥鸡…………………………………………………(155)
一〇九、油辣嫩鸡…………………………………………………(157)
一一〇、麻辣子鸡…………………………………………………(158)

一一一、焦炸子鸡……………………………………………(159)
一一二、花菇煨鸡……………………………………………(161)
一一三、板栗煨鸡……………………………………………(163)
一一四、老姜炖子鸡…………………………………………(164)
一一五、嫩姜熘鸡片…………………………………………(165)
一一六、君山鸡片……………………………………………(167)
一一七、酸辣鸡丁……………………………………………(168)
一一八、桃仁鸡丁……………………………………………(169)
一一九、双凤盘丝……………………………………………(170)
一二〇、银针拌鸡丝…………………………………………(172)
一二一、清汤滑鸡球…………………………………………(173)
一二二、酥炸鸡扇……………………………………………(175)
一二三、龙穿凤翅……………………………………………(176)
一二四、酸辣大转弯…………………………………………(177)
一二五、鸡三味………………………………………………(179)
一二六、醋焖鸡三件…………………………………………(181)
一二七、面包全鸭……………………………………………(182)
一二八、香酥肥鸭……………………………………………(184)
一二九、裹炸鸭肉……………………………………………(185)
一三〇、清汤柴把鸭…………………………………………(187)
一三一、鸭淋粉松……………………………………………(188)
一三二、焦盐鸭脑髓…………………………………………(189)
一三三、红烩鸭舌、掌………………………………………(191)
一三四、酱椒胰子白…………………………………………(192)
一三五、黄焖子鹅……………………………………………(194)

一三六、软酥三鸽……………………………………(195)
一三七、熘鸽脯……………………………………(196)
一三八、花菇无黄蛋………………………………(198)
一三九、换心蛋……………………………………(199)
一四〇、清汤螃蟹蛋………………………………(201)
一四一、糖醋皮蛋…………………………………(202)
一四二、玉盏鸽蛋…………………………………(203)
一四三、龙眼鸽蛋…………………………………(204)

野 味 菜 类

一四四、红烧全狗…………………………………(207)
一四五、红煨狗肉…………………………………(208)
一四六、焦盐兔片…………………………………(209)
一四七、麻辣兔丁…………………………………(210)
一四八、酸辣野鸡片………………………………(212)
一四九、冬笋野鸭…………………………………(213)
一五〇、炒腊野鸭条………………………………(215)
一五一、香酥斑鸠…………………………………(216)
一五二、黄焖田鸡…………………………………(217)
一五三、焦麻田鸡腿………………………………(218)

甜 菜 类

一五四、冰糖湘莲…………………………………(220)

一五五、桂露大汤丸……………………………………(221)
一五六、三色甜会……………………………………(222)
一五七、玫瑰荸荠饼…………………………………(223)
一五八、拔丝山药……………………………………(224)
一五九、双麻荸荠饼…………………………………(225)
一六〇、雪花荸荠糕…………………………………(226)
一六一、桂羹银耳……………………………………(227)
一六二、柚羹汤丸……………………………………(227)
一六三、枣泥板栗泥…………………………………(228)
一六四、干煎果饭……………………………………(229)
一六五、八宝果饭……………………………………(231)
一六六、蜜汁整梨……………………………………(232)
一六七、西米枇杷……………………………………(233)
一六八、冰糖枇杷……………………………………(234)
一六九、冷杏仁脯……………………………………(234)
一七〇、冰糖哈士蟆…………………………………(236)
一七一、冰糖燕窝……………………………………(237)

素　菜　类

一七二、奶油凤尾莴笋………………………………(238)
一七三、十景素烩……………………………………(239)
一七四、八宝冬瓜盅…………………………………(242)
一七五、火腿蚕豆……………………………………(243)
一七六、焦熘豆腐丸…………………………………(244)

一七七、开口豆腐……………………………………………(245)
一七八、复制豆腐……………………………………………(247)
一七九、湘潭包子豆腐………………………………………(248)
一八〇、焦盐菠菜心…………………………………………(249)
一八一、酿冬菇………………………………………………(250)
一八二、炒双冬………………………………………………(252)
一八三、花菇烧菱角…………………………………………(253)
一八四、冻菌烧白菜心………………………………………(254)
一八五、口蘑子面筋…………………………………………(255)
一八六、寒菌冬苋菜汤………………………………………(256)
一八七、红烧寒菌……………………………………………(257)
一八八、清蒸寒菌……………………………………………(258)
一八九、油辣冬笋尖…………………………………………(259)
一九〇、蛏干烧橄榄萝卜……………………………………(260)
一九一、响萝卜丝……………………………………………(261)
一九二、盐蛋黄烧茄子………………………………………(262)
一九三、干贝烩丝瓜…………………………………………(263)
一九四、腐包鸭块……………………………………………(264)
一九五、糖醋黄雀……………………………………………(265)
一九六、熏素鸡条……………………………………………(267)
一九七、纹丝酸辣汤…………………………………………(268)
一九八、火腿冬瓜汤…………………………………………(269)
一九九、凉拌香椿……………………………………………(270)
二〇〇、油辣芽白饼…………………………………………(271)
二〇一、板栗烧菜心…………………………………………(272)

其 他 菜 类

二〇二、鱼丸火锅……(274)
二〇三、十景火锅……(276)
二〇四、四生片火锅……(277)
二〇五、银鱼火锅……(279)
二〇六、大边炉……(280)
二〇七、龟羊汤……(282)
二〇八、海参蒸盆……(283)
二〇九、蜇头花熘肉球……(285)
二一〇、油爆双脆……(287)
二一一、翡翠鸡腿……(289)
二一二、锅贴蛋白……(290)
二一三、焦熘蛋饺……(292)
二一四、糖酥桃仁……(293)
二一五、腊肉焖鳝片……(294)
二一六、酿发菜……(295)
二一七、荤素丝塔……(296)
二一八、凤凰蛋肚……(298)
二一九、菌油煎鱼饼……(299)
二二〇、麻菌滑肉汤……(301)
附注……(303)

概　述

湖南省位于中南地区，气候温暖，雨量充沛，湘、资、沅、澧四水流经全省，自然条件优越，湘西多山，盛产笋、蕈和山珍野味；湘东南为丘陵和盆地，农牧副渔都很发达；湘北是著名的洞庭湖平原，素称鱼米之乡。早在汉朝编著的《史记》中就曾记载，楚地“地势饶食，无饥馑之患”。长期以来，“湖广熟，天下足”的谚语，更是广泛流传。当地劳动人民利用本地富饶的资源，创制了多种多样的菜肴。经过长期烹饪实践，并吸收外地经验，逐步形成了以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三种地方风味为主的湖南菜系。

湘江流域的菜以长沙、衡阳、湘潭为中心，是湖南菜主要代表。它制作精细，用料广泛，品种繁多，其特点是油重色浓，讲求实惠，在品味上注重香鲜、酸辣、软嫩，在制法上以煨、炖、腊、蒸、炒诸法见称。凡煨和炖的菜，讲究用微火作长时间炖煤，煨则软糯汁浓，炖则汤清如镜，象“红煨鱼翅”、“红煨甲鱼裙爪”、“清炖牛肉”等菜肴都能反映这种制法的特点。腊味制法包括烟熏、卤制、叉烧，在湘菜中广泛应用，既作冷盘菜，亦可熟炒，或用豆豉辣椒干蒸，如“腊味合蒸”，就有柔韧不腻、咸香可口的特色。蒸的制法以制作各色肘子和扣肉最为流行，色泽红润，软嫩鲜香，因制作简便，是城乡人民喜爱的大众化菜品。炒菜以

"麻辣子鸡"为代表，相传已有一百多年历史，"麻辣子鸡汤泡肚，令人常忆玉楼东"（"玉楼东"是过去以制作麻辣子鸡、汤泡肚著名的菜馆），至今传为佳话。

洞庭湖区的菜以烹制河鲜和家禽家畜见长，多用炖、烧、腊的制作方法，其特点是芡大油厚、咸辣香软。炖的菜常用火锅上桌，民间则用蒸钵置泥炉上炖煮，俗称"蒸钵炉子"，如"四生片火锅"、"鱼丸火锅"、"腊肉焖鳝片"，以及炖龟、狗、羊肉等，往往是边煮边吃边下料，滚热鲜嫩，津津有味。当地有"不愿进朝当驸马，只要蒸钵炉子咕咕嘎"的民谣，炖菜流行之广，可见一斑。烧的菜如"红烧鳝鱼"、"面包全鸭"、"酸辣红烧羊肉"；腊味菜如"炒腊野鸭条"，都是利用当地特产制成，在省内负有盛名。

湘西菜擅长制作山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉，口味侧重于咸香酸辣，常以柴炭作燃料，有浓厚的山乡风味。用山区珍品寒菌、板栗、冬笋制成的"红烧寒菌"、"油辣冬笋尖"、"板栗烧菜心"，虽属素菜品种，却分别具有鲜嫩、脆辣、香咸微甜的特点。"吉首酸肉"是用本地出产的玉米粉拌腌肉，密封坛内，吃时调入干椒蒸、炒，咸香带辣而酸味甚微。"红烧全狗"配入多种香料和曲酒，密封坛内，以柴炭作燃料，用小火慢煨，保持了原味，制法独特，香醇可口。

由上可见，辣味菜和烟熏腊肉，是湖南菜系的共同风味。以辣味强烈著称的朝天辣椒，全省各地均有出产。是制作辣味菜的主要作料。腊肉的制作，历史悠久，"晞于阳而炀于火，曰腊肉"（《易经·噬嗑篇释文》），在我国相传已有

两千多年历史。这些风味的形成，既有历史的原因，也与当地地理气候条件有密切联系。湖南大部分地区地势较低，气候温暖潮湿，古称“卑湿之地”（低湿的意思），辣椒有提热、去湿、驱风之效，烟熏后的腊肉更能防腐，保管得法夏季也能制作，因而形成地区性的饮食习俗。

湖南著名的传统菜，是在长期实践中逐步达到精益求精的，例如“东安鸡”，最早是切球形块下锅，后改长条形，使作料易于入味，质地更加软嫩，就是近六十多年来的改革成果。鱿鱼过去多切片烩炒，后来改进刀法，就出现了“笔筒鱿鱼”等新菜品。

此外，湖南菜的形成也吸收了外地精华。拔丝的制法由北方传入，海产品的制法来自沿海一带。如“拔丝山药”至今仍保持北方菜品的原貌。也有一部分菜肴作了适当改进，如“红煨鱼翅”，起初用鸡汤煨，后改生鸡肉和猪肉与鱼翅一同煨㸆，使鱼翅吸收更多的鲜香味，提高了菜肴质量。

建国以来，湖南省饮食行业的广大职工，在毛主席革命路线指引下，坚持为人民服务的方向，走又红又专的道路。从一九五八年起，曾多次举行自下而上的技术练兵和技术表演，交流经验，共同提高。近几年来，在上级党委的领导和关怀下，全省已有九个主要城市开办了实习餐厅或烹饪技工学校，在培训青年厨师的同时，深入研究祖国优秀的烹饪遗产，去粗取精，大胆创新。例如“换心蛋”、“焦炸酿鱼”，就是创新的品种，很受群众的欢迎。

当前，在华主席为首的党中央领导下，全国人民为实现四个现代化的宏伟目标开始了新的长征。湖南省饮食行业广

大职工，决心刻苦钻研业务技术，改善服务态度，提高服务质量，当好新长征路上的后勤兵。

肉　　菜　　类

一、走油豆豉扣肉

原　料

带皮五花猪肉（方形）……………………一斤五两

浏阳豆豉……………………………………一两

甜酒汁①……………………………………一两

酱油…………………………………………五钱

精盐…………………………………………三分

茶油……………………………………一斤(无耗)

制　法

1．用烧红的烙铁烙尽五花肉皮上的余毛后，将肉放在冷水中刮洗干净。

2．锅内加入清水（以浸没肉为度），放入五花肉煮至八成熟捞出，用净布抹干肉皮上的水，趁热将甜酒汁抹在肉皮上面。

3．锅置旺火上，放入茶油一斤，烧至八成热时，将五花肉皮朝下入锅走油，待肉皮炸成红色，起锅，再将五花肉放入汤锅里稍煮一下（见肉皮起皱纹）即捞出。

4．将五花肉皮朝下放在砧板上，先切成三寸长、三分厚的大片，再横中切一刀，但不切断（这样吃时每片肉实长一寸五分），接着将切好的五花肉皮朝下整齐排列在钵中，

剩余的边角肉成梯形排放钵的边缘，然后，均匀地放入精盐、酱油、豆豉，上笼蒸至软烂。吃时从蒸笼中取出翻扣在盘中。

特　点

此菜颜色红亮，皮皱肉烂，肥而不腻，香味浓醇。

二、荷叶粉蒸肉

原　料

猪五花肉（带皮）……………………………………一斤
鲜荷叶（约手掌大）…………………………二十四张
糯米………………………………………………一两
大米………………………………………………一两
八角………………………………………………一分
白糖………………………………………………三钱
绍酒………………………………………………一两
酱油………………………………………………六钱
精盐………………………………………………三分
熟猪油……………………………………………三钱

制　法

1．先用烙铁烙尽五花肉皮上的余毛后，将肉放在冷水中刮洗干净，切成二寸长、一寸二分宽、二分厚的片（约二十四片左右），盛入盘中，放入绍酒、酱油（五钱）、精盐、白糖与五花肉片拌匀腌五分钟左右。

2．将八角掰成小块与糯米、大米同时下锅干炒，待米

炒成淡黄色即起锅，碾成粗粉放入肉片内拌匀，使肉片沾满米粉，再一片一片地平放盘内，上笼用旺火蒸到半熟时，取清水一两，对入酱油一钱，均匀地烹在粉蒸肉上，继续上笼蒸至软烂。

3．将鲜荷叶洗净，取出蒸过的粉蒸肉，逐片用鲜荷叶包好，整齐地扣入钵内，均匀地淋上熟猪油三钱，再上笼蒸十分钟左右，取出翻扣在盘中即成。吃时用筷子扒去荷叶。

特　点

此菜颜色绿中透亮，荷叶清香，八角米粉的香味也很浓厚，经高温蒸透，肉油浸入米粉，肥肉不腻，香软可口，是夏季菜肴。

三、焦 盐 肘 子

原　料

猪前肘一个……………………………………一斤五两
鸡蛋……………………………………………二个
面粉……………………………………………二两
湿淀粉…………………………………………一两
葱………………………………………………二钱
花椒粉…………………………………………一分
芝麻油…………………………………………五分
精盐……………………………………………五分
熟猪油…………………………………………二钱
茶油…………………………………………二斤(无耗)

制　法

1. 先用烙铁烙尽肘皮上的余毛，再将猪肘放入清水中浸泡约十分钟后，刮洗干净。锅内放冷水约二斤，将肘子煮至四成熟取出，再放入卤锅*内用中火煮至八成烂，呈金黄色时取出。将肘子扣入钵内，取卤锅里的卤汁约一两，加精盐三分搅匀，淋在肘子上，入笼蒸烂，即成酱汁肘子。

2. 将制好的酱汁肘子切成约六分见方的肉块。葱切碎成葱花。

3. 取碗一只，磕入鸡蛋，用筷子搅匀，接着放入面粉、湿淀粉、熟猪油、精盐（二分）、清水（一两），再用筷子拌匀，随即将切好的肉块放入拌匀挂糊。

4. 炒锅置旺火上，放入茶油，烧至七成热时，将挂糊的肘肉逐块放入锅内，推动手勺，油温过高时要离火吞炸②，待炸焦呈金黄色时，起锅倒入漏勺，将油沥净。

5. 将炸焦的肘肉趁热下锅，放入花椒粉、葱花颠两下，淋入芝麻油，盛入盘中即成。

特　点

此菜色泽金黄，肘子先用卤锅制作，作料入味，又经挂糊油炸，外焦内软，鲜香微辣。

---

* 卤锅：将曲酒一斤、冰糖六两、优质酱油一斤、味精二钱、精盐二两、花椒子三钱、沙姜五钱、甘草一两、桂皮五钱、大回香一两、小回香五钱、公丁香五钱、母丁香五钱加清水十斤盛入锅内（其中大回香、小回香、公丁香、母丁香、桂皮、甘草、沙姜、花椒子装在纱布袋里，系紧袋口），在旺火上烧开，转小火熬一小时，发出浓郁香味，即成卤锅。将洗净的肉类（鸡、鸭、牛肉及内脏均可）先用清水煮至七成熟，再放入卤锅里用小火煨熟，即成卤菜。

卤锅可以连续使用，但要适时增添作料，夏季每晚烧开一次，以防变质。

四、玻璃肘子

原　料

猪前肘一个……………………………………………二斤
冰糖……………………………………………………一两
绍酒…………………………………………………一两五钱
酱油……………………………………………………一两
湿淀粉…………………………………………………一钱
姜………………………………………………………五钱
葱………………………………………………………五钱
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………三分

制　法

1. 用烧红的烙铁烙去肘子皮上的余毛，将肘子放入冷水中浸泡约十分钟（冬季用温水浸泡），捞出将肉皮上的黑斑刮干净，使肉皮呈白色，再放入沸水中焯一下，除去血水。葱扎成结，姜用刀拍松。

2. 取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，将肘子皮朝下放在竹箅子上，放入清水二斤（水面比肘肉高二寸），再放入酱油、冰糖、绍酒、精盐、葱结和拍松的姜，上面压盖一个瓷盘，置旺火上烧沸，再移在小火上煨㸆。约煨两小时后，肘肉已烂，瓦钵里所剩汤汁已成桐油色的浓汁，即可离火。

3. 取出压盖在上面的瓷盘，去掉葱姜，双手提起竹箅子，连同肘肉放在盘子上，再翻扣在另一只盘子里，肘皮即

朝上。

4．将大瓦钵里的浓汁倒入炒锅，置火上烧开，放入味精，用湿淀粉勾芡，浇在肘子上即成。

特　点

此菜色泽金黄，内烂味香，略带甜味。因用小火煨㸆，部分油质渗透到汤汁里，经勾芡淋在肘皮上，有透明感，故称玻璃肘子。

五、红煨方肉

原　料

猪五花肉……………………………………二斤五两
冰糖…………………………………………一两
绍酒…………………………………………三两
湘潭原汁酱油………………………………五钱
葱结…………………………………………三钱
姜……………………………………………三钱
湿淀粉………………………………………一钱
精盐…………………………………………四分
芝麻油………………………………………一钱

制　法

1．在猪肋条肉上取中段正方形五花肉一块，先用烙铁烙去肉皮上的余毛，再放入清水内浸泡约十分钟，用刀刮洗干净后，放入沸水中焯一下，取出在瘦肉一面剞八分见方的棋盘刀，深度至肥肉止（如图1）。姜用刀拍松。

2. 取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，将方肉皮朝下放在竹箅子上，再放入清水约二斤（水面较肉高二寸），再加入绍酒、酱油、冰糖、精盐、葱结、姜上面压盖一个瓷盘。先将大瓦钵端到旺火上烧开，再移在小火上煨两小时左右，这时五花肉已煨烂，钵底汤汁已煨成桐油色的浓汁(约六两)。

3. 将大瓦钵离火，去掉葱姜，双手提起竹箅子，连同整块五花肉放在大瓷盘里，稍凉后翻扣在另一瓷盘里，肉皮即朝上，在肉皮上剞上较稀的花刀（如图2），再将方肉皮

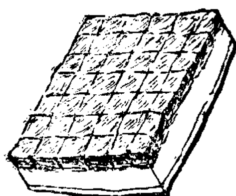


图 1

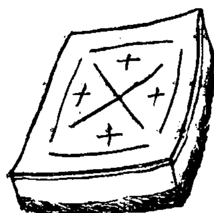


图 2

朝下翻扣在一只钵内，倒入浓汁，入笼保温。

4. 吃时将方肉从蒸笼中取出，原汁滗入炒锅，方肉翻扣在盘中；烧开原汁，用调稀的湿淀粉勾芡，浇在方肉上，再淋入芝麻油即成。

特　点

此菜颜色红亮，鲜香软烂，略有甜味，肥肉不腻。

六、花生米肉丁

原　料

猪腿瘦肉……………………………………………六两
熟花生米……………………………………一两五钱
青辣椒……………………………………………一两
葱段………………………………………………一钱
黄醋………………………………………………二钱
酱油………………………………………………四钱
味精………………………………………………一分
湿淀粉……………………………………………八钱
精盐………………………………………………三分
芝麻油……………………………………………五分
熟猪油…………………………………二斤(实耗二两)

制　法

1．将瘦肉洗净，片成二分厚的大片，在一面剞十字花刀，深度一分至一分半，再切成四分长、四分宽的肉丁，盛入碗中，加入酱油一钱、精盐二分、湿淀粉五钱拌匀上浆。熟花生米去皮。青辣椒洗净去蒂，切开去子，再切成约四分见方的片。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，先将花生米下锅走油，待表面炸成淡黄色，发出香味时，用漏勺捞出。再将上浆的肉丁下锅走油，用手勺推散，迅速捞起；当油温回升至八成热时(约待十秒钟)，再将肉丁下锅，推动

手勺，炸成金黄色，连油倒入漏勺，沥去油。

3. 炒锅置中火上，放入熟猪油一两，烧至六成热时，先放入青辣椒片，加入精盐一分煸熟，再放入肉丁合炒，取小碗一只，加入酱油（三钱）、湿淀粉（三钱）、黄醋、味精、葱段、清水（二钱）对成汁子，烹入炒锅，接着放入花生米，持锅颠两下，淋入芝麻油出锅装盘即成。

特　点

此菜颜色黄绿相衬，肉丁外略焦，里鲜嫩，花生米香脆，味香辣微酸。

七、雪花里脊丝

原　料

猪里脊肉……………………………………………三两
鸡蛋清……………………………………………五个
熟火腿瘦肉………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………一两
味精………………………………………………一分
精盐………………………………………………三分
肉清汤…………………………………………一两五钱
芝麻油……………………………………………五分
熟猪油……………………………五两（实耗二两）

制　法

1. 将里脊肉洗净，剔去筋膜，切成约一寸五分长、一分半粗的丝。瘦火腿切成米粒状。

2．取碗一只，先放入里脊丝，再放入鸡蛋清一个，加湿淀粉四钱、精盐一分，将里脊丝抓匀上浆。

3．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至四成熟时，将浆好的里脊丝下锅走油，用筷子划散，防止粘连，直至炸熟后，连油倒入漏勺，沥去油，盛入盘中。

4．取碗一只，放入鸡蛋清四个，持筷子用力搅发成泡沫状，搅至能插稳筷子为止。将炒锅洗净，置中火上，放入熟猪油一两，烧至四成热时，放入肉清汤约一两五钱，加精盐（二分）、味精、湿淀粉（六钱），推动手勺，烧开离火，倒入搅好的蛋清，再上火用筷子均匀划拌，约一分钟，当蛋清在锅内膨胀时，迅速沿锅边淋熟猪油五钱（如火大要即时离火），待蛋清膨胀成雪花状后，均匀倒在里脊丝上面，撒上火腿末，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜外形膨胀，形似雪花，撒上火腿末，白中带红，上桌时不下陷，用汤勺舀食，味道鲜嫩。

八、糖 醋 里 脊

原　料

猪里脊肉……………………………………五两
鸡蛋……………………………………二个
白糖……………………………………二两
面粉……………………………………一两五钱
湿淀粉……………………………………一两五钱

黄醋……………………………………………五钱
葱花……………………………………………一钱
姜末……………………………………………一钱
酱油……………………………………………三钱
精盐……………………………………………三分
芝麻油…………………………………………三分
熟猪油…………………………………一斤(实耗二两)

制　法

1. 将里脊肉洗净，剔去筋膜，切成约一寸长、五分宽、一分厚的薄片，盛入碗中，搕入鸡蛋，放入面粉、湿淀粉、(一两)、精盐、酱油（一钱），加清水一两调匀，使里脊片均匀挂糊。

2. 炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至七成热时，将里脊片逐片下锅，推动手勺，防止粘连，约炸一分钟，锅离火稍歇一下，再上火炸焦呈深金黄色，连油倒入漏勺，沥去油。

3. 炒锅置中火上，放入熟猪油一两，再放入白糖、黄醋、姜末、葱花、酱油（二钱）、湿淀粉（五钱）、清水（一两），推动手勺，烧成浓汁，淋入芝麻油，倒入炸过的里脊肉，持锅颠两下，使里脊肉粘满浓汁，出锅盛入盘中即成。

特　点

此菜呈金黄色，表面略焦，里面鲜嫩，有酸、甜、咸、香等味道。

九、焦炸肉带饼

原　料

净肥膘肉……………………………………八两

薄　饼*……………………………………三十块

甜面酱④……………………………………三两

葱白头……………………………………二两二钱

姜……………………………………………一钱

鸡蛋…………………………………………二个

白糖…………………………………………一钱

面粉…………………………………………一两

湿淀粉………………………………………一两

花椒籽………………………………………一分

酱油…………………………………………一钱

精盐…………………………………………三分

熟猪油……………………………………二斤(无耗)

制　法

1. 取猪肋条中段的肥膘肉八两洗净，切成三寸长、一寸五分宽、三分厚的大片，约五大片，盛入大碗中，放入葱

---

* 薄饼：取面粉四两冲入开水二两，揉匀成烫面，搓条扯三十个胚子，逐个擀成直径二寸的小圆饼，在一面抹上芝麻油（芝麻油里调入少量的精盐、花椒粉），再将抹油的一面每两个摞在一起，擀成直径四寸的圆饼，放入平锅中烙至表面起泡，翻过来，将另一面烙起泡，即可铲出，从中撕开，抹油的一面朝上，摞在盘中，上笼加热，使其质地柔软，即为薄饼。

白头（二钱）、姜（姜用刀拍松）、白糖、精盐、花椒籽、酱油，抓匀腌约十五分钟，使作料入味，即去掉葱、姜、花椒籽，接着搕入鸡蛋，放入面粉、湿淀粉，用手拌匀，使肥肉块均匀挂糊。

2、炒锅置中火上，放入熟猪油，烧到六成热时，将挂糊的肉块逐片放入油锅内炸约二分钟，转小火或离火呑炸④，再转中火炸焦，连油倒入漏勺，沥去油。然后将肉块放在砧板上，每块按四分宽切成条，共可切三十条左右，盛入大瓷盘中。

3、取七寸瓷盘二个，分别将甜面酱放在中间，葱白头切成一寸二分长的段拼在周围。再取七寸瓷盘两个，分别装入热薄饼。以上四盘连同盛焦肉的大瓷盘同时上桌。

特　点

此菜用薄饼裹焦肉、甜面酱、葱白头吃，松酥香甜，别具风味。

十、芥末薄片肉

原　料

猪后腿肉（肥三瘦七）……………………………八两
芥末粉……………………………………………一钱
嫩豆角……………………………………………二两
蒜泥………………………………………………五钱
姜末………………………………………………一钱
滦醋………………………………………………二钱

酱油……………………………………………………六钱
味精……………………………………………………一分
精盐……………………………………………………一分
芝麻油…………………………………………………二钱

制　法

1. 将猪肉去皮洗净，整块放入汤锅里煮熟（里面熟透，但不煮烂），捞出放在砧板上，切成约一寸八分长、一寸宽、一分厚的薄片，瘦肉朝下，整齐放在碗中。

2. 嫩豆角洗净，在沸水中焯熟，取出切成一寸长的段，用芝麻油（五分）、精盐拌匀，放在薄片肉的上面，再翻扣在大瓷盘中（豆角坐底，薄片肉在上）。

3. 取小碗一只，放入蒜泥、芥末粉、味精、芝麻油（一钱五分）、酱油、漆醋、姜末调匀，再均匀地淋在薄片肉上即成。

特　点

此菜香辣爽口。系夏季冷碟菜。

十一、苦瓜酿肉

原　料

鲜苦瓜…………………………………………一斤五两
去皮猪肉（肥瘦各半）……………………………六两
金钩虾⑤………………………………………………三钱
水发香菇………………………………………………五钱
鸡蛋……………………………………………………一个

面粉……………………………………………五钱
蒜瓣……………………………………………一两
湿淀粉…………………………………………二两
酱油……………………………………………三钱
胡椒粉…………………………………………一分
味精……………………………………………一分
精盐……………………………………………三分
芝麻油…………………………………………三分
熟猪油……………………………二斤(实耗二两)

制　法

1．选用直径一寸左右的苦瓜数条，切去两顶端，再切一寸二分长的段共二十四段，去掉中间的瓤子，放入冷水锅中煮熟（除去苦味)，捞入冷水盆里，逐段套在左手食指上，用右手攥干水分，盛入大碗中。金钩虾在冷水中泡十分钟左右。水发香菇去蒂洗净泥沙。

2．猪肉洗净剁成泥，水发香菇、金钩虾切成米粒状，盛入碗中，再磕入鸡蛋，加入面粉、湿淀粉（五钱)、精盐，一起调匀成馅子，然后把每段苦瓜塞满，两端用湿淀粉一两封口。

3．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，先将大蒜瓣下锅炸一下捞出，接着将苦瓜下锅，轻推手勺，待苦瓜表面炸至淡黄色起锅捞出，逐筒竖放大碗内，蒜瓣撒在上面，加酱油三钱入笼蒸熟。

4．炒锅置旺火上，放入熟猪油一两，烧至七成热时，将蒸苦瓜的原汁滗入锅中，烧开后，放入味精，用湿淀粉五

钱勾芡成汁。把苦瓜翻扣在大瓷盘中，将汁子淋在苦瓜上面，再撒上胡椒粉，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜配以多种作料，鲜香、软烂、微辣。苦瓜有去暑功效，是夏令菜肴。

十二、红椒酿肉

原　料

鲜红泡椒……………………………十二个(约一斤)
去皮猪肉（肥三瘦七）………………………六两
金钩虾⑤……………………………………三钱
水发香菇……………………………………三钱
鸡蛋…………………………………………一个
蒜瓣…………………………………………一两
酱油…………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………一两五钱
味精…………………………………………一分
精盐…………………………………………四分
芝麻油………………………………………五分
熟猪油…………………………二斤(实耗一两五钱)

制　法

1．猪肉洗净剁成肉泥。金钩虾泡发十分钟、水发香菇洗净泥沙，均切成米粒状，与肉泥同盛一碗内，磕入鸡蛋，加入精盐、酱油（一钱）、湿淀粉（七钱）一齐调匀，即成馅

子。

2. 红泡椒洗净，在蒂部切口去子去瓢，从切口处灌进馅子，用湿淀粉（五钱）逐个涂封切口。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，先将蒜瓣下锅炸一下捞出，再放入红泡椒，炸至八成熟捞出，封口朝底排放瓦钵中，撒上蒜瓣，上笼蒸熟。

4. 炒锅置旺火上，放入熟猪油五钱，烧至七成热，将蒸红泡椒的原汁滗入锅中，烧开放入味精、酱油（二钱），用湿淀粉（三钱）勾芡成汁。把蒸熟的红椒翻扣在大瓷盘中（切口朝上），汁子淋在上面，再淋入芝麻油即成。

特　点

此菜颜色红亮，鲜香微辣。

十三、腊味合蒸

原　料

腊猪肉（肥三瘦七）⑥……………………………四两

腊鸡肉⑥…………………………………………四两

腊鲤鱼⑥…………………………………………四两

白糖………………………………………………三钱

肉清汤③…………………………………………五钱

味精………………………………………………一分

熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1. 先将腊肉、腊鸡、腊鱼用温水洗净，盛入瓦钵中上

笼蒸熟，取出(原汁作他用)，将腊鸡去骨，腊肉去皮，腊鱼去鳞。将腊肉切一寸二分长、二分厚的片；腊鸡、腊鱼切成大小略同的条。

2. 取瓷菜碗一只，将腊肉、腊鸡、腊鱼分别皮朝下整齐排放碗内，再放入熟猪油、白糖，将味精调入肉清汤，倒入碗内，上笼蒸烂，吃时取出翻扣在大瓷盘中即成。（腊味合蒸不限于腊鸡、腊鱼、腊肉，用腊猪舌、腊牛肉等亦可）。

特　点

此菜颜色深红，味道香醇，咸甜适口，是冬、春季节我省常用的菜肴。

十四、藜蒿*炒腊肉

原　料

腊肉（肥三瘦七）⑥……………………………六两
藜蒿根……………………………………………四两
干红辣椒…………………………………………三钱
精盐………………………………………………一分
熟猪油……………………………………………一两

制　法

1. 腊肉用温水洗净，剔去皮，盛入瓦钵内，上笼蒸三十分钟取出，将肥、瘦腊肉分别切成二分宽、一分厚、一寸五分长的条。藜蒿根用刀刮去表皮，洗净后切成一寸二分长

* 藜蒿是一种野生植物，多生长在土坡上，根部白色，约有筷子粗，味清香。

的条。红干辣椒切成细末。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，先下肥腊肉和蒸腊肉钵内的油汁，炒几下再加入藜蒿根和干椒末煸炒，接着放入精盐，继续炒一分钟，再下瘦腊肉合炒，淋入清水一两，焖两分钟，待收干水分，盛入盘中即成。

特　点

此菜由红、白两色组成，藜蒿根具有独特的清香味，腊肉咸香柔韧，味道香辣，是常德地区冬春两季的时菜。

十五、拔丝枣泥羊尾

原　料

净肥膘肉……………………………………………六两
枣泥⑦……………………………………………二两
鸡蛋………………………………………………三个
白糖………………………………………………三两
面粉………………………………………………一两
百合粉……………………………………………一两
熟猪油………………………………二斤(实耗八钱)

制　法

1. 先将整块肥膘肉洗净，下锅煮八成熟捞出，冷后均匀地切成约五寸长、一分厚、一寸一分宽的大片共六片，取其中三片，平放在砧板上，用净布在肉面上抹一抹，去掉表面油分，再用刀均匀地抹上约一分厚的枣泥，然后将另三片肥膘肉分别整齐地覆盖在枣泥上，切四分宽的条共约三十六条，

成枣泥肥肉条（每条中间夹枣泥）。

2. 将三个鸡蛋的蛋清和蛋黄分别盛入两只碗内，用筷子将蛋清用力搅发成泡沫状，再放入蛋黄搅匀，加入面粉、百合粉，用筷子轻轻拌匀成糊状，接着将枣泥肥肉条分批放入碗中均匀挂糊。

3. 炒锅置中火上，放入熟猪油，烧到五成热时，逐块放入挂糊的枣泥肉条，当肉条全部浮于油面，推动手勺，防止粘连，油温升高，要离火吞炸②，使肥肉油向外渗透，约十分钟，炸焦呈金黄色，连油倒入漏勺，沥去油，掐去每条上的面尾。

4. 炒锅置中火上，放入白糖，加入清水约一两，用手勺轻轻搅动，并旋转炒锅，防止烧煳（火大时要端锅离火），待烧出浓汁，出现泡沫时再离火，用筷子挑起能扯成糖丝，即可倒入炸好的枣泥肥肉条，淋入熟猪油六钱，持锅颠两下，使其粘满糖汁，盘内抹熟猪油二钱，盛入盘中。

特　点

此菜颜色黄中透亮，表面包裹着糖汁，里面肥肉溶化，油分渗入枣泥，香甜酥软，吃时糖汁牵连成丝。

十六、珍　珠　肉　丸

原　料

猪肉（肥四瘦六）……………………………………八两
熟火腿肉………………………………………………一两
金钩虾⑤………………………………………………三钱

糯米……………………………………………………四两
削皮荸荠………………………………………………五钱
水发香菇………………………………………………五钱
味精……………………………………………………二分
胡椒粉…………………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………………一两
精盐……………………………………………………五分

制　法

1．糯米用清水淘洗干净，倒入沸水锅里氽一下，起锅倒入筛箕里沥水摊凉。熟火腿切成米粒状与糯米拌匀。再将干净白布平铺在砧板上，将拌好的糯米倒在白布上均匀铺开。

2．猪肉剁成肉泥，盛入一个大碗内，金钩虾、水发香菇、荸荠剁成细末，加精盐、湿淀粉、味精、胡椒粉，与肉泥一起调拌均匀，用左手虎口（拇指和食指之间）挤成直径约六分的小肉丸，右手持调羹将肉丸刮下来，一个个滚上糯米（周围都粘满），放入瓷盘，上笼蒸熟。吃时，从笼中取出，用筷子一个个夹到另一瓷盘中，整齐堆砌。

特　点

此菜色白带红，无汤汁，质地松软，味道香鲜。因肉丸外围滚上糯米，形似珍珠，故名。

十七、酒精火腿

原　料

熟火腿（肥二瘦八）……………………………………六两

甜酒糟⑧……………………………………………二两

白糖……………………………………………………五钱

制　法

将熟火腿（取火腿中段肉）剔去皮，切成约二寸长、八分宽、一分厚的薄片，瘦肉朝下整齐排列在瓷碗的一方，留下空档较小的另一方放入甜酒糟，上面撒上白糖，入笼蒸十至十五分钟即成。

特　点

此菜颜色红白相映，咸香微甜。

十八、蜜汁白果火腿

原　料

带皮熟火腿膀肉……………………………………六两

白果……………………………………………………三两

冰糖……………………………………………………三两

玫瑰糖…………………………………………………三分

绍酒……………………………………………………一两

湿淀粉…………………………………………………一两

制　法

1. 先将熟火腿片成四分厚、一寸宽的大片（长度视火腿本身长度而定），再按四分距离横切成条，然后，一条条整齐横排在瓷碗里，加入绍酒五钱和清水（以淹没为度），上笼蒸约一小时，取出，滗除原汁，以减少咸味。

2. 用刀背将白果砸破，剥去壳，随同冷水下锅煮约一

刻钟（放少许纯碱亦可），用手搓去白果肉的外皮，挤出白果心，将白果肉在清水中漂洗一次，盛入碗内，加清水（以淹没为度），上笼蒸约一小时，白果已软烂，取出滗去水。

3．将蒸过的白果倒在火腿上面，放入冰糖一两五钱、绍酒五钱，再上笼用旺火蒸一小时左右，取出。

4．炒锅置旺火上，滗入火腿、白果碗里的原汁，放入冰糖（一两五钱）、玫瑰糖煮沸溶化，再用湿淀粉勾芡成浓汁。火腿、白果翻扣在大瓷盘里（白果在下），浓汁浇在火腿上即成。

特　点

此菜颜色白中透红，味道以甜香为主，略带咸味。

十九、火　方⑨冬　菇

原　料

生火腿膀肉……………………………………一斤
干冬菇……………………………………一两五钱
鸡清汤⑩……………………………………五两
肉清汤③……………………………………三两
绍酒……………………………………五钱
葱段……………………………………二钱
胡椒粉……………………………………二分
味精……………………………………一分
熟鸡油……………………………………一钱

制　法

1. 干冬菇先在冷水中浸泡两分钟，捞出，手握冬菇蒂，逐个放在擂钵中磨去表面黑膜（呈黄色），再放入冷水中浸泡二十分钟，去蒂、洗净，用手攥干水分，大的切成两半，盛入碗中。

2. 取方块形生火腿膀肉一块，烙尽毛，在温水中浸泡刮洗干净，在瘦肉一面剞横直十字刀，如棋盘形状，深度接近火腿膀表皮，然后皮朝下盛入瓦钵内，加绍酒和清水四两，上笼蒸至火腿熟透（约一小时），取出滗去汁作他用。将冬菇放在火腿膀上，加入肉清汤，再入笼蒸一小时左右，使火腿膀肉蒸到软烂为止。

3. 炒锅置旺火上，放入鸡清汤，烧开，撇去泡沫，从蒸笼中取出蒸烂了的火腿膀、冬菇，滗原汁入锅内，（因原汁咸味重，应根据需要酌情加汤或少滗原汁）。接着将火腿膀翻扣在另一大汤碗中（冬菇在下，火腿膀皮朝上），加葱段，倒入烧开的鸡清汤，放入味精、胡椒粉，淋入熟鸡油即成。

特　点

此菜颜色淡黄，汤清味鲜，火腿肉和冬菇软烂香醇，是四季皆宜的汤菜。

二〇、火　方⑨银　鱼

原　料

生火腿膀肉……………………………………………一斤

干银鱼……………………………………一两五钱
鸡清汤⑩…………………………………五两
肉清汤③…………………………………五两
绍酒………………………………………五钱
葱结………………………………………二钱
姜片………………………………………二钱
胡椒粉……………………………………一分
味精………………………………………一分
精盐………………………………………一分
熟鸡油……………………………………一钱
熟猪油……………………………………三钱

制　法

1. 取方块形火腿膀肉一块，烙尽毛，在温水中浸泡刮洗干净后，在瘦肉一面剞五分见方的棋盘形十字刀花（深度接近火腿膀的表皮），盛入瓦钵内，加清水四两，入笼蒸熟，滗去原汁作他用，换入肉清汤三两，再次入笼，蒸到软烂为止。

2. 干银鱼去掉头尾，用冷水浸泡半小时，洗两次，沥干水分。炒锅置中火上，下熟猪油三钱，烧至六成热时，放入肉清汤二两，再放入银鱼、绍酒、葱结、姜片、精盐，推动手勺，烧开使作料入味，迅速倒入漏勺，去掉葱姜，盛入大汤碗中。火腿膀翻扣在银鱼上面。

3. 炒锅置旺火上，放入鸡清汤，加入味精，滗入火腿膀里的原汤（如过咸则少放），待烧开后倒入大汤碗里，撒上胡椒粉，淋入熟鸡油即成。

特　点

此菜汤色微黄，火腿咸香，银鱼鲜嫩，鸡汤浓郁。

二一、烧 烤 大 方

原　料

猪肋条肉上段（方形）一块……………（约重八斤）
双麻饼* ……………………………………三十个
荷叶夹* ……………………………………三十个
葱白头…………………………………………四两
甜面酱④ ……………………………………四两
芝麻油…………………………………………一两

制　法

1. 将猪肋条肉的皮朝下放在砧板上，先将脊骨剔去（保留五根肋骨和全部瘦肉），用刀背将五根肋骨从中砸断，使其在烧烤过程起支撑作用，再用刀将四边切成坡形，再切除四角的顶端。

2. 上叉时先直握烧烤叉子，在瘦肉一面刺进十六个小

---

* 双麻饼：取面粉四两，加入猪油四两，揉匀成酥面。取面粉六两，加冷水（冬季用温水）揉匀成子面。将子面包住酥面，擀平，折叠起来，再擀平，反复数次，切成三十块，蘸少许芝麻油（芝麻油里调入少量的精盐、花椒粉、葱花），逐个做成直径一寸五分、厚五分的小圆饼，两面抹水，蘸上芝麻仁，在平锅里烙熟，即为双麻饼。

* 荷叶夹：取发酵面一斤二两，加纯碱揉匀，搓条扯三十个胚子，逐个擀成直径四寸的圆饼，在一面抹上芝麻油（芝麻油里调入少量的精盐、花椒粉），先折叠成半圆形，再叠一次，即成扇形，用梳子逐个按压，呈现荷叶筋络，然后，逐个平放在蒸笼里蒸熟，砌入盘中，即为荷叶夹。

孔，深度至肥肉止，不能刺破肉皮，使其在烧烤过程起通气作用。再横握叉子，从边缘肥瘦肉相连处插进去，穿透整个方肉，以待上火烧烤。

3．取瓦缸一只，底部用煤渣铺垫，煤渣面与缸口距离约为一尺二寸，先用木柴烧出明火，握住叉柄，将方肉皮朝下移靠缸口上烧烤，先烤朝里的肉皮，再烤四角，使肉皮均匀接触火面，待烧出一层黑泡时，离火，用刀刮去黑泡，持竹签（筷子一头削尖）从边缘的肥肉上刺孔，深度三至四寸，以利透气，防止皮面穿泡。缸内改烧木炭，继续持柄上火，均匀烧烤，又逐渐形成焦黑色糊壳，再离火，持刀轻轻削去黑壳（有的部位因未烧透，黑壳削不下来，则继续用小火均匀烧透，再用刀削，削掉黑壳)，呈现出一层深红色的新皮，再用竹签从四方边缘刺孔，让肥肉油从小孔里滴出来，有利于新皮起酥。接着将方肉新皮在微火上再烤一烤，增加其厚度，使其质地更加酥脆，同时轻轻削掉肥瘦肉上烧黑了的部位。

4．将鸡鸭翅毛数根捆在一起，蘸芝麻油，在方肉表皮洗刷一次，去掉少数黑点，使表皮更加洁净美观，再用湿布将叉子顶端抹干净，将方肉皮朝上放在一尺四寸大瓷盘里，轻轻抽出叉子，然后用刀尖在皮上横直剞刀，将肉皮切断即可（每块约一寸长、六分宽，共三、四十块)，再用刀尖在每块肉皮上挑松一下，吃时筷子一夹即起。

5．上桌时取三寸小碟十二个，每个碟内一边盛甜面酱，另一边盛葱白头。再取七寸碟四个，荷叶夹、双麻饼（每个双麻饼边缘切一小口，便于夹肉皮和甜面酱）各盛两碟，与

方肉大瓷盘同时上桌，用荷叶夹或双麻饼裹住烤肉皮、甜面酱、葱白头同吃。剩下肥瘦肉可加作料下锅炒一炒，再上桌。

特　点

此菜以吃表皮为主，原来的肉皮经焦化已逐步削尽，新皮基本上是肥肉层经烧烤形成的，所以表皮香脆、松酥；蘸以作料，用面点裹食，增加了咸、甜、香、辣等味，别具一格，是传统的高级菜肴

二二、炸 子 盖 肉

原　料

猪五花肉（肋条中段）……………………………八两
鸡蛋……………………………………………三个
面粉……………………………………………一两
百合粉…………………………………………五钱
甜面酱④ ………………………………………二两
绍酒……………………………………………五钱
葱结……………………………………………三钱
姜片……………………………………………二钱
花椒子…………………………………………一分
花椒粉…………………………………………一分
酱油……………………………………………三钱
精盐……………………………………………三分
芝麻油…………………………………………三分

熟猪油……………………………………一斤(实耗八钱)

制　法

1. 将五花肉洗净，下锅煮至五成熟，捞出去皮，切成一寸五分长、一寸宽、二分厚的片。

2. 取大瓷盘一只，将五花肉片平放在盘里，放入绍酒、酱油、精盐（二分）、花椒子、葱结、姜片拌匀，上笼蒸十分钟（使作料入味），达八成熟取出，滗干水，去掉葱、姜、花椒子。

3. 将三个鸡蛋的蛋清、蛋黄分别盛放在两只碗内，先将蛋清用力搅发成泡沫状，再放入蛋黄搅匀，接着放入面粉、百合粉、熟猪油（三钱）、精盐（一分）调匀，将蒸过的五花肉一片一片地放入均匀挂上糊。

4. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧到五成热时，将挂糊的五花肉一片一片下锅炸（油温不能过高，如油温升高即转小火或离火吞炸②），直至表面炸成金黄色时，连油倒入漏勺，沥去油，接着趁热倒入炒锅，撒上花椒粉，淋入芝麻油，颠两下出锅，整齐排放盘中。甜面酱盛入两只小碟中，一同上桌。

特　点

此菜颜色金黄，肥肉油向外渗透，外表焦脆酥松，里面肥肉不腻，作料完全入味，用甜面酱蘸食，有咸、甜、香等味道。

二三、吉 首 酸 肉

原 料

酸肉*(内有玉米粉五两)……………………一斤五两

干红辣椒……………………………………三钱

青蒜…………………………………………五钱

肉清汤③……………………………………四两

茶油…………………………………………二两

制 法

1. 将粘附在酸肉上的玉米粉扒放瓷盘里，酸肉切成一寸五分长、一寸宽、二分厚的片。干红辣椒切细末。青蒜切寸段。

2. 炒锅置旺火上，放入茶油，烧至六成热，先将酸肉、干椒末下锅煸炒二分钟，当酸肉渗出油时，用手勺将扒在锅边，下玉米粉炒成黄色，再与酸肉合并，倒入肉清汤，焖两分钟，汤汁稍干，放入青蒜炒几下，盛入盘中即成。

特 点

此菜色黄，味道香辣，略有酸味，肥而不腻，是湘西吉首的传统风味。

---

* 酸肉：将猪肥肉十斤，烙毛后刮洗干净，沥去水，切成二寸长、一寸五分宽的大块（每块约重二两），用精盐三两、花椒粉一两腌约五小时，再加玉米粉四斤、精盐二两与肥肉拌匀，盛入密封的坛内，腌十五天，即可使用。

二四、咕 噜 肉

原　料

猪里脊肉……………………………………………六两
水发玉兰片…………………………………………五钱
鲜红辣椒……………………………………………五钱
青豆…………………………………………………三钱
百合粉………………………………………………五钱
湿淀粉………………………………………………七钱
面粉…………………………………………………一两
鸡蛋…………………………………………………一个
葱段…………………………………………………二钱
姜末…………………………………………………一钱
绍酒…………………………………………………五钱
黄醋…………………………………………………五钱
白糖…………………………………………………一两
酱油…………………………………………………二钱
味精…………………………………………………一分
精盐…………………………………………………四分
芝麻油………………………………………………三分
熟猪油……………………一斤五两(实耗一两五钱)

制　法

1. 将里脊肉切成二分厚的大片，按一分距离横竖剞刀(深度是肉片的三分之二)，再切成边长六分的菱形片，盛入

盘中，放入绍酒、精盐（三分）拌匀。鲜红椒洗净，去蒂去子，与玉兰片均切成约一分见方的小粒。

2．鸡蛋搕入瓷盘中，搅散，放入百合粉和面粉，加入清水六钱调成糊状，倒入肉片，拌匀挂糊。

3．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热，将肉片逐块下锅（遇热卷缩，略呈圆形），油温升高时，要离火吞炸②，然后再上火，炸成金黄色，里面熟透，连油倒入漏勺，沥去油，盛入大瓷盘中。

4．炒锅内留油五钱，下鲜红椒、玉兰片、姜末，加入精盐一分炒几下，即下白糖、黄醋、青豆、酱油、味精、葱段、清水（一两五钱）烧开，用湿淀粉调稀勾芡，倒入炸好的肉块，沿锅边淋入熟猪油，颠翻两下，出锅装盘，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜颜色红亮，配料有红、白、绿三色，表面焦韧，里面鲜嫩，味道鲜香酸甜，略有辣味。

二五、老姜云耳肉片汤

原　料

猪瘦肉……………………………………三两
老姜……………………………………五钱
水发云耳…………………………………一两
肉清汤③…………………………………一斤二两
葱……………………………………三钱

绍酒……………………………………………………二钱
味精……………………………………………………一分
精盐……………………………………………………四分
熟猪油…………………………………………………一两

制　法

1. 将猪瘦肉洗净，剔去筋膜，切成约一寸长、八分宽、一分厚的片。老姜去皮洗净，切成约三分长、三分宽、半分厚的薄片。水云耳洗净沥干水。葱切成五分长的段。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧到五成热时，先将老姜片下锅略煸，接着放瘦肉片和水云耳炒几下，再放绍酒、精盐，将肉片炒熟，倒入肉清汤烧开，撇去浮沫，移在小火上煨十分钟后，加入味精、葱段，出锅装碗即成。

特　点

此菜鲜香微辣，是夏季常用的大众化汤菜。

二六、奶汤生蹄筋

原　料

干猪蹄筋………………………………………………六两
奶汤⑪ ……………………………………………一斤五两
白菜心…………………………………………………十个
杂骨汤⑫ ……………………………………………一斤
葱结……………………………………………………二钱
姜片……………………………………………………二钱
绍酒……………………………………………………一两

味精……………………………………………………二分

精盐……………………………………………………六分

熟鸡油…………………………………………………五钱

制　法

1．干蹄筋放入清水锅中，先大火后小火，煮两小时左右，使其涨发，捞出择去肉蒂筋膜，用清水洗净，把其中未发透的选出来，盛入小瓦钵内，加清水上笼蒸至发透为止。然后，把全部发透的蹄筋放在砧板上，长的从中切断（长度在一寸半左右），粗的从中剖开，使粗细大致均匀，然后，盛入瓦钵中待用。

2．炒锅置旺火上，放入杂骨汤，再放蹄筋，加入葱结、姜片、绍酒、精盐（三分），烧开两分钟（除去水腥气，使作料入味），去掉葱姜，捞出蹄筋。

3．炒锅洗净，倒入奶汤，烧开，撇去浮沫，放入蹄筋和白菜心，再烧开，放入精盐（三分）、味精，盛入大汤碗中，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜为白色，汤汁浓厚味鲜，蹄筋柔软略带韧性，是四季皆宜的汤菜。

二七、桂 花 蹄 筋

原　料

炸猪蹄筋* ……………………………………………二两

鸡蛋黄…………………………………………………四个

鸡蛋清……………………………………………二个
熟火腿肉……………………………………………三钱
猪瘦肉……………………………………………一两
肉清汤③……………………………………………五两
胡椒粉……………………………………………一分
绍酒……………………………………………五钱
味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………六分
芝麻油……………………………………………三分
熟猪油……………………………………………二两三钱

制　法

1. 在制作前一天，将炸蹄筋放入冷水（冬季用温水）中浸泡涨发，然后，切成一寸二分长、约二分见方的条，再放入沸水中焯一下，去掉表面的油脂，倒入漏勺，沥去水。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油三钱，烧热后，倒入蹄筋，加绍酒、精盐（二分）、肉清汤，煮两分钟，除去杂味，倒入漏勺，用手勺压一压，挤干水分。火腿切成细末。瘦肉剁成泥。

3. 取大碗一只，放入蛋清二个，蛋黄四个，用筷子搅发后，放入味精、精盐（四分）、肉泥，再用筷子调匀。

4. 炒锅置旺火上，放入熟猪油一两五钱，烧至六成热时，将调匀的鸡蛋和蹄筋同时下锅翻炒，要迅速推动手勺，

---

* 炸猪蹄筋：将干猪蹄筋一斤，先用刀逐条切去一端的肉蒂。炒锅置中火上，下茶油三斤，接着放入蹄筋，炒勺不停地翻动，锅内油温保持在六成左右，炸至蹄筋全部浮起，即离火，烹入少量的水，约五分钟，再移中火上将蹄筋炸透，至蹄筋能一拧两断，断面呈现蜂窝小孔即成。

既使鸡蛋松散，又粘连在蹄筋上，再沿锅边淋熟猪油五钱，用手勺翻动，呈金黄色时，盛入盘中，将火腿末撒在上面，淋入芝麻油，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜无汤汁，味道鲜嫩，质地柔软。因蛋黄松散，沾满蹄筋，色黄如桂花，故名。

二八、药　蒸　肚　片

原　料

熟猪肚……………………………………………八两
鸡清汤⑩…………………………………………一斤
枸杞子……………………………………………二钱
党参………………………………………………三钱
附片⑬……………………………………………三钱
淮山药……………………………………………三钱
红枣………………………………………………十粒
干荔枝……………………………………………十粒
桂圆………………………………………………十粒
白胡椒……………………………………………一钱
冰糖………………………………………………一两
精盐………………………………………………四分
熟猪油……………………………………………三钱

制　法

将熟猪肚斜片成一寸五分长、六分宽的长块，枸杞子、

党参、附片、淮山药和红枣用冷水洗干净，桂圆、荔枝去壳，一同装入绿釉钵内，再放白胡椒（用刀背拍碎）、精盐、熟猪油、冰糖，上笼干蒸半小时，再加鸡清汤一斤，直到蒸至软烂为止。

特　点

此菜有咸、甜、香、辣、鲜五味，有滋补功效。

二九、口蘑汤泡肚

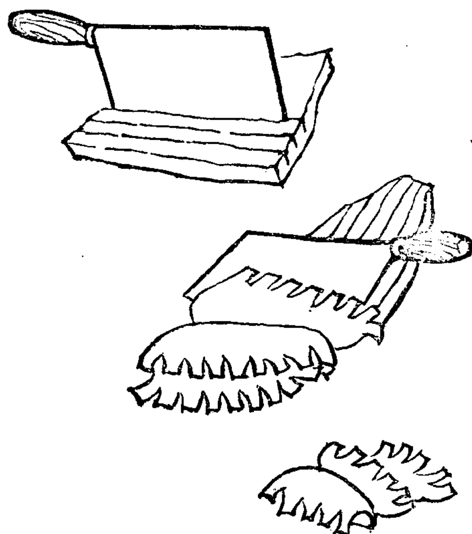
原　料

生猪肚尖……………………………………四两
水发口蘑……………………………………一两
豌豆苗尖……………………………………十二个
原汁鸡汤⑭…………………………………一斤
杂骨汤⑫……………………………………一斤
绍酒…………………………………………二钱
胡椒粉………………………………………一分
味精…………………………………………二分
精盐…………………………………………四分
熟鸡油………………………………………二钱

制　法

1. 将肚尖洗净，剔去油筋，外皮朝下，里面朝上，平放在砧板上，持刀剞鱼鳃形花刀，即先每隔半分宽切直刀，不要切断，深度是肚尖的三分之二，再每隔一分宽横切一道斜刀，第一、二刀不切断，第三刀切断，即成长条形，再切

六分长、约四分宽的鱼鳃形片（如下图）。水发口蘑洗净泥沙，切成半分厚的片。豆苗尖洗净。



2．炒锅置旺火上，放入原汁鸡汤烧开，撇去泡沫，依次放入口蘑片、豆苗尖、精盐（三分）、味精、胡椒粉，烧开盛入大汤碗内，淋入熟鸡油。

3．炒锅置旺火上，放入杂骨汤一斤煮开，肚尖先用绍酒、精盐(一分)抓匀，使作料入味，再倒入锅里滚一滚（不可久煮，以保持脆嫩），捞出盛入盘中，连同鸡清汤一碗一并上桌，将肚尖倒入碗内即成。

特　点

此菜汤清味鲜，肚尖脆嫩，口蘑醇香，食时清香爽口，是长沙市传统风味。

三〇、荷 包 肚

原 料

生猪肚……………………………一个（一斤五两）
熟干贝……………………………………五钱
猪肉（肥瘦各半）…………………………四两
熟火腿肉…………………………………一两
生鸡肉……………………………………一两
水发口蘑…………………………………一两
冬笋（或玉兰片）…………………………二两
苡米………………………………………一两
葱段………………………………………二钱
葱结………………………………………二钱
姜片………………………………………二钱
肉清汤③…………………………………一斤二两
漆醋………………………………………一两
绍酒………………………………………二两
胡椒粉……………………………………一分
味精………………………………………二分
精盐…………………………………四钱六分
鸡油………………………………………一钱
熟猪油……………………………………一两

制 法

1．先用刀轻轻片去猪肚表层（内层不要划破），翻过来

浸泡在冷水中刮洗，然后用精盐二钱、�醋五钱、绍酒五钱搓揉洗净，同冷水下锅煮开，捞出再用精盐二钱、漆醋五钱、绍酒五钱搓揉一次，洗净，同冷水入锅，加葱结、姜片煮沸两分钟，捞出，晾凉后翻过来。

2. 猪肉和鸡肉洗净，均切二分见方的丁，在沸水中焯一次。苡米洗净，盛入小瓦钵中，加清水二两，蒸十分钟，滗去水。熟干贝撕碎。口蘑、冬笋、火腿均切约二分见方的小块。

3. 先将猪肉、鸡肉、苡米、口蘑、冬笋盛入大瓦钵内，加入精盐五分拌匀，再放入干贝、火腿、猪油（一两）、绍酒（一两）、味精（一分）一齐拌匀，灌入猪肚内。

4. 猪肚盛入绿釉瓦钵内，上笼在旺火上干蒸一小时，加入肉清汤、精盐（一分），再蒸一小时三十分，取出放入葱段、味精（一分），淋入鸡油，撒上胡椒粉，用瓷盘托住绿釉钵，即可上桌。

特　点

此菜汤清微黄，形似荷包，猪肚软韧，配料互相渗透，香醇油滑，是长沙地区传统菜。

三一、酸　辣　肚　尖

原　料

生猪肚尖……………………………………五两

酸泡菜⑮……………………………………一两

鲜红辣椒……………………………………六钱

水发玉兰片……………………………………………五钱
青蒜（或蒜瓣）……………………………………五钱
湿淀粉……………………………………………八钱
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………二分
芝麻油……………………………………………三分
熟猪油…………………………一斤（实耗一两五钱）

制　法

1．将肚尖洗净，剔去油筋，外表朝下，里面朝上，平放在砧板上，每隔半分的距离，先剞直刀，再剞横刀，深度达肚尖的三分之二，然后切成六分长、六分宽的棱形块，盛入碗中，用湿淀粉（三钱）、精盐调拌抓匀。

2．酸泡菜、鲜红椒（去蒂去子）、青蒜洗净，与水发玉兰片均切成米粒状。

3．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，将肚尖下锅汆一下，连油倒入漏勺沥油。锅内留油一两，先将酸泡菜、玉兰片、鲜红椒下锅煸炒，接着再放肚尖、青蒜、味精拌炒，湿淀粉五钱调稀勾芡，淋入芝麻油出锅装盘即成。

特　点

此菜色彩调和，又酸又辣，鲜嫩爽口。

三二、宝　塔　香　腰

原　料

猪肥瘦肉（各半）…………………………………八两

猪肥膘肉……………………………………………………二两

带皮猪五花肉………………………………………………五两

净桂鱼肉……………………………………………………二两

猪腰…………………………………………………………二两

芋艿（即芋头）……………………………………………一斤

荸荠…………………………………………………………六两

水发玉兰片…………………………………………………一两

水发香菇……………………………………………………五钱

肉清汤③……………………………………………………六两

面粉…………………………………………………………二两

干淀粉………………………………………………一两一钱

湿淀粉………………………………………………………四钱

绍酒…………………………………………………一两五钱

八角粉………………………………………………………二分

鸡蛋…………………………………………………………三个

鸡蛋清………………………………………………………二个

葱段…………………………………………………………三钱

姜片…………………………………………………………二钱

酱油…………………………………………………………五钱

味精…………………………………………………………三分

胡椒粉………………………………………………………一分

精盐…………………………………………………一钱四分

芝麻油………………………………………………………二分

熟猪油……………………………二斤（实耗三两三钱）

制　法

1. 将生芋艿削去皮，切成一分半厚的菱形片，用绍酒五钱、精盐二分拌匀，腌十分钟，沥去水，放入六成热的油锅里，炸成金黄色，捞出，放在大碗里坐底。

2. 将带皮五花肉洗净，切成二寸长、二分厚的片，盛入碗内，用酱油一钱、绍酒五钱、精盐一分腌两分钟，上笼蒸熟，连同原汁倒入大碗，将五花肉整齐排列在芋艿上。

3. 将荸荠洗净去皮，切成细末。肥肉（一两）剁成肉泥，加八角粉一分、精盐二分、面粉一两调匀，挤成直径六分的荸荠丸，放入七成热的油锅里，炸熟成金黄色，捞出，排放在大碗的周围（五花肉上面）。

4. 将肥瘦肉六两，洗净，切成二分厚、一寸宽、一寸五分长的三角形片，用绍酒五钱、八角粉一分、精盐三分调匀，腌约十分钟后，搕入鸡蛋一个，加入面粉（一两）、干淀粉（一两）、清水少许再调匀，使肉块挂糊，接着逐块放入六成热油锅内（油温升高时，要端锅离火）炸熟，待外表呈金黄色时，捞出（称黄雀肉），一块块靠紧，砌在荸荠丸上面。

5. 将鸡蛋一个，搕入碗内，放入精盐（一分）、干淀粉（一分）、清水少许搅匀，炒锅洗净，刷油三钱，置小火上烧热，倒入蛋液，转动炒锅，摊成荷叶形蛋皮。另取肥瘦肉二两剁成泥，加精盐一分、干淀粉九分、鸡蛋一个和清水少许调匀。将蛋皮铺开，肉泥倒在上面，用刀刮平，卷成圆筒形蛋卷，装入瓷盘，上笼蒸熟，取出，切成斜片十二块，整齐砌在黄雀肉上面。

6. 将鱼肉、肥肉（一两）分别剁成细泥，然后，同盛一碗内，放入鸡蛋清（二个）、精盐（一分）、葱姜汁（葱姜各

二钱挤出汁）调匀，用刀刮成二寸长橄榄形鱼丸共十二个，装入瓷盘，上笼蒸熟，取出，整齐摆在蛋卷上面。炒锅置火上，放入熟猪油(一两)烧热，再放入肉清汤六两，加酱油二钱、精盐一分、味精二分烧开，倒入大碗里，上笼用旺火蒸一小时取出。

7．将猪腰子片开，剔去腰臊，按一分距离横直剞斜刀，再切成约一寸五分长、五分宽的片。水发玉兰片和水发香菇均切成约一寸长的薄片。炒锅置旺火上，放入熟猪油五两，烧至七成热时，将腰花用湿淀粉一钱、精盐一分抓匀，下锅走油。锅内留油七钱，先将玉兰片、香菇下锅煸炒几下，再放入腰花合炒，接着将精盐（一分)、酱油（二钱)、味精（一分)、葱段（一钱)、胡椒粉、芝麻油、湿淀粉(三钱)调匀，烹入锅内，颠翻两下，起锅，倒入蒸好的大碗里的菜上即成。

特　点

此菜又名“七层楼”，由多种原料烹饪后组成，量多丰满，味道多样，是衡阳地区传统菜肴。

三三、软　酥　猪　腰

原　料

猪腰……………………………………………一斤五两
肥膘肉…………………………………………二两
冰糖……………………………………………一两
潦醋……………………………………………一两
葱结……………………………………………三钱

姜片……………………………………………五钱
肉清汤③……………………………………六两
绍酒……………………………………………二两
酱油……………………………………………六钱
味精……………………………………………一分
精盐……………………………………………二分
芝麻油………………………………………一两

制　法

1. 将猪腰去膜洗净，片开剔去腰臊，每一半切成四片（每只腰子共切成八片），入锅在沸水中焯一下，除去杂味。肥膘肉切成四大片。

2. 取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，先将肥膘肉铺在箅子上，再放猪腰、葱结、姜片，加入冰糖、滦醋、酱油、绍酒、芝麻油、味精、精盐和肉清汤，上面压盖一只瓷盘，先在旺火上烧开，后移在中火上煨烂，再移在小火上煨出浓汁后，离火，去掉葱结、姜片，将竹箅子提起放在瓷盘上，再将猪腰整齐排放小瓦钵内，去掉肥膘肉，原汤倒入小瓦钵内，入笼蒸热，吃时翻扣在盘中即成。煨好后不入蒸笼，晾凉亦可做冷菜吃。

特　点

此菜色深红，汤汁浓厚，猪腰软烂，味香略甜。

三四、焦 炸 肥 肠

原　料

猪肥肠……………………………………一斤五两

鸡蛋……………………………………………………二个
杂骨汤⑫ ………………………………………………一斤
面粉…………………………………………………一两五钱
湿淀粉………………………………………………一两五钱
绍酒…………………………………………………一两五钱
黄醋……………………………………………………一两
葱结……………………………………………………二钱
姜片……………………………………………………二钱
花椒子…………………………………………………二分
花椒粉…………………………………………………一分
酱油……………………………………………………五钱
精盐…………………………………………………二钱五分
芝麻油…………………………………………………五分
熟猪油………………………………二斤(实耗一两六钱)

制　法

1. 将肥肠理直剪开，用清水洗去污物，盛入瓦钵内，再用精盐（二钱）、黄醋（一两）、绍酒（五钱）搓揉，除去腥臭味，用清水洗两次，再在沸水中焯一次，然后，切成四寸长的大块。炒锅内放入熟猪油五钱，烧至六成热时，先下肥肠炒几下，再依次下绍酒、酱油、精盐(三分)、花椒子、葱结、姜片、杂骨汤（五两）煮沸，使作料入味，即端锅离火。

2. 取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，将锅内肥肠及作料一齐倒入瓦钵，再加入杂骨汤五两，用瓷盘压盖，在旺火上烧开，移在小火上煨一小时，至肥肠质地软糯离火，捞出肥

肠晾凉（原汤作别用），横切成一寸二分长、三分宽的条。

3．将鸡蛋二个，搕入大碗内搅匀，再放入面粉、湿淀粉、精盐（二分）、猪油(一钱)、清水（五钱)，调成糊状，将肥肠放入挂糊。

4．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热，将肥肠逐条下锅，炸成金黄色时，连油倒入漏勺，沥去油，盛入盘中，淋入芝麻油，撒上花椒粉即成。

特　点

此菜色泽黄亮，表面焦脆，里面柔软，鲜香入味，是长沙地区传统制法。

三五、红煨牛肉

原　料

黄牛肋条肉……………………………………二斤
冰糖……………………………………………二钱
桂皮……………………………………………二分
葱结……………………………………………二钱
姜片……………………………………………二钱
青蒜……………………………………………二钱
绍酒……………………………………………一两
牛清汤⑯……………………………………二斤
酱油……………………………………………六钱
胡椒粉…………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………五钱

味精……………………………………………………二分

精盐……………………………………………………三分

芝麻油…………………………………………………三分

熟猪油……………………………………………一两五钱

制　法

1．将牛肉用冷水洗净，切成四大块（每块约半斤），入锅煮至五成熟，除去血水和腥膻味，捞出，再切成约一寸长、五分宽、五分厚的条。青蒜洗净，切成寸段。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，倒入牛肉煸炒，约两分钟，烹入绍酒、酱油，继续炒几下出锅。

3．取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，先将煸炒过的牛肉放在箅子上，再放葱结、姜片、桂皮、冰糖、精盐，加牛清汤，上面压盖一瓷盘，在旺火上烧开后，移在小火上煨至软烂，剩下少量浓汁为止（约二小时）。

4．将煨烂的牛肉去掉葱、姜、桂皮，牛肉和原汁倒入炒锅，放入青蒜、味精、胡椒粉烧开，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，出锅装盘即成。

特　点

此菜颜色红亮，汤汁少而浓，肉鲜香软烂。

三六、清炖牛肉

原　料

黄牛脖颈肉……………………………………一斤五两

桂皮……………………………………………………二分

青蒜……………………………………………………二钱
葱结……………………………………………………二钱
姜片……………………………………………………二钱
绍酒……………………………………………………一两
胡椒粉…………………………………………………一分
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………六分
熟猪油…………………………………………………一两

制　法

1. 将牛肉用冷水洗净，分切成四大块，随冷水下锅煮至四成熟，除去血水和腥膻味，捞出，再清洗一次，切成约一寸二分长、五分宽、四分厚的条。青蒜切二分长的段。

2. 取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，将牛肉倒入，再放入桂皮、绍酒、葱结、姜片、精盐、熟猪油、清水（二斤），在旺火上烧开后，移在小火上约炖两小时，至软烂，然后，去掉葱、姜、桂皮，放入青蒜、胡椒粉、味精，盛入大碗中即成。

特　点

此菜汤清如镜，牛肉鲜香软烂。

三七、红烧牛蹄筋

原　料

生牛蹄筋………………………………………一斤五两
白菜心…………………………………………十个

葱结……………………………………………………二钱
姜片……………………………………………………二钱
桂皮……………………………………………………二分
绍酒……………………………………………………二两
湿淀粉…………………………………………………五钱
酱油……………………………………………………五钱
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………三分
芝麻油…………………………………………………三分
茶油……………………………………………………二两

制　法

1. 将牛筋洗净，放入冷水锅中，用旺火烧开，煮十分钟，除去杂味，捞出，剔去碎骨，刮去表面衣皮，再切成二寸长的条。

2. 取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，先放入牛蹄筋，再放桂皮、绍酒、酱油、精盐（二分）、葱结、姜片、清水（四斤），先在旺火上烧开，再移在小火上煨四、五个小时，到蹄筋软烂，剩下少量浓汁时，离火，去掉葱、姜、桂皮，将粗的牛蹄筋选出来，从中切开，使其粗细均匀。

3. 炒锅置旺火上，放入茶油四钱，烧至八成热时，将洗净的白菜心下锅，放入精盐一分煸熟，盛入大瓷盘的周围。炒锅内再放入茶油一两六钱，烧至八成热，倒入牛蹄筋煸炒，再倒入原汁。烧开后，放入味精，用湿淀粉勾薄芡，盛入大瓷盘的中间，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜色泽红润，色彩调和，蹄筋软糯，略带韧性，味道鲜香。

三八、烩　牛　脑　髓

原　料

牛脑髓……………………………………八两
白菜心……………………………………十个
水发香菇…………………………………五钱
牛清汤⑯…………………………………二两
葱花………………………………………二钱
姜片………………………………………三钱
黄醋………………………………………二钱
胡椒粉……………………………………一分
酱油………………………………………三钱
味精………………………………………二分
湿淀粉……………………………………三钱
精盐………………………………………三分
芝麻油……………………………………三分
茶油……………………………………一两五钱

制　法

1. 将牛脑髓放入冷水里洗去血斑，再用冷水浸泡（不能用热水，用热水剥不掉衣皮），然后，用手轻轻剥去脑髓表面的衣皮。香菇、菜心洗净。

2. 将牛脑髓直切成二分厚的片（长宽不限，视脑髓大小而定），放入沸水中焯一下，脑髓成白色，捞出沥去水。水发香菇去蒂，切成与脑髓片大小略同的薄片。

3. 炒锅置旺火上，放入茶油一两二钱，烧至八成热时，先放入姜片、香菇煸炒两下，即下酱油、精盐（二分）、黄醋、牛清汤，烧开后，放入葱花、味精，用湿淀粉勾薄芡，再下牛脑髓，用手勺向前轻轻推两下，再转动炒锅（不要将牛脑髓弄碎），撒上胡椒粉，淋入芝麻油出锅装盘。

4. 炒锅置旺火上，放入茶油三钱，先放入菜心，再放精盐一分，将菜心煸熟，拼放在盘子的周围。

特　点

此菜有白、绿、褐三种颜色，汤汁淡红，色彩鲜艳，牛脑髓鲜嫩，味清香。

三九、发 丝 百 页

原　料

生牛百页* ……………………………………一斤五两

水发玉兰片尖……………………………………一两

干红椒末……………………………………三分

牛清汤⑯ ……………………………………一两

葱段……………………………………二钱

黄醋……………………………………四钱

* 生牛百页：牛肚内壁中有皱褶的部位，用刀割下来，刮去黑膜，即为生牛百页。

湿淀粉……………………………………三钱
味精………………………………………二分
精盐………………………………………六分
芝麻油……………………………………五分
茶油………………………………………二两

制　法

1．先将生牛百页分割成五块放在桶内，倒入沸水以浸没为度（冬季用沸水，夏季用八成热的水），用木棍不停地搅动（约三分钟），捞出放在案板上，用力搓揉去掉牛百页上的黑膜，用清水漂洗干净后，随冷水下锅，约煮一小时，达七成烂时，捞出。

2．将牛百页逐块平铺在砧板上，剔去外壁（因颜色黑，另作他用），切成约一寸五分长的细丝（越细越好），盛入筛子里待用。

3．取牛百页丝六两（等于生的一斤五两），盛入碗中，用黄醋二钱、精盐二分拌匀，用力抓揉去掉腥味，然后用冷水漂洗干净，挤干水分。

4．玉兰片尖切成细丝（略短于牛百页丝）。葱切五分长的段。取小碗一只，加牛清汤，再放味精、芝麻油、黄醋（二钱）、葱段和湿淀粉调成汁子。

5．炒锅置旺火上烧热，放入茶油，烧至八成热，先把玉兰片丝和干椒末下锅煸炒，打个翻身即下牛百页丝、精盐（四分），稍炒几下，倒入调好的汁子，快炒几下，即可出锅。

特　点

此菜为白色，牛百页香滑脆嫩，略有辣味，是长沙回民

餐馆的传统菜肴。

四〇、红椒腊牛肉

原　料

腊牛肉⑥……………………………………………五两

鲜红辣椒…………………………………………二两

青蒜………………………………………………一两

酱油………………………………………………一钱

精盐………………………………………………一分

芝麻油……………………………………………五分

熟猪油……………………………………………二两

制　法

1. 将腊牛肉洗净，切成三段，盛入瓦钵内，上笼蒸一小时，横着肉纹切一分厚的薄片。鲜红辣椒洗净，去蒂去子，切成约六分长、五分宽的小片。青蒜切成寸段。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热，先下鲜红辣椒炒两下后，下精盐、酱油再炒两下，然后,扒至锅边，接着放入腊牛肉片炒三十秒钟，再下青蒜、鲜红椒一并炒匀，盛入盘中，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜为红、绿、褐三色，香味浓郁，牛肉香辣柔韧。

四一、茭瓜牛肉丝

原　料

牛腿肉……………………………………………五两

茭瓜（茭白）……………………………………四两

鲜红辣椒…………………………………………一两

青蒜………………………………………………五钱

杂骨汤⑫…………………………………………二两

湿淀粉………………………………………一两五钱

绍酒………………………………………………五钱

酱油………………………………………………四钱

味精………………………………………………一分

精盐………………………………………………四分

芝麻油……………………………………………五分

茶油……………………………一斤五两（实耗二两）

制　法

1. 将牛肉剔出筋膜，片成一分厚的大片后，横着肉纹切成二寸长、一分厚的丝。茭瓜去壳削皮，切成一寸五分长、一分半见方的丝。鲜红辣椒洗净去蒂，切开去子和瓤，切成约一寸五分长的细丝。青蒜切寸段。

2. 将牛肉丝盛入碗中，放入酱油（二钱）、绍酒、精盐（二分）、湿淀粉（一两）抓匀上浆。炒锅置旺火上，下茶油，烧至六成热时，倒入牛肉丝，用筷子划散，防止粘连，约十五秒钟，达八成熟，连油倒入漏勺。

3. 炒锅内留油一两五钱，下茭瓜丝和辣椒丝，煸炒几下，放入精盐二分、酱油二钱，再炒几下，再加入杂骨汤，约焖十秒钟，即下牛肉丝、青蒜、味精，接着用湿淀粉五钱调稀勾芡，用炒勺推匀，盛入盘中，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜呈淡红色，牛肉丝鲜嫩，茭瓜微脆，香辣爽口。

四二、酸辣红烧羊肉

原　料

鲜羊肉……………………………………………二斤
酸泡菜⑮……………………………………………一两
鲜红椒……………………………………………五钱
红干椒……………………………………………五只
羊肉汤*……………………………………………一斤
青蒜……………………………………………五钱
香菜……………………………………………一两
葱结……………………………………………三钱
姜片……………………………………………三钱
绍酒……………………………………………一两
酱油……………………………………………六钱
湿淀粉……………………………………………一两
味精……………………………………………二分

---

* 羊肉汤：用羊肉和羊骨熬制而成。

精盐……………………………………………………二分

芝麻油…………………………………………………三分

熟猪油……………………………………………一两五钱

制　法

1. 先将鲜羊肉洗净，剔去粗骨，烙去绒毛，放入冷水中浸泡刮洗干净，再同冷水下锅煮熟，除去腥膻味（约二十分钟），捞出剁成约八分见方的块。酸泡菜和青蒜洗净切成细末。鲜红椒洗净去蒂去子切成细末。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油一两，烧至八成热时，放入羊肉块煸炒一下，烹入绍酒，放入酱油、精盐，再炒二分钟。

3. 取大瓦钵一个，用竹箅子垫底，将煸炒过的羊肉块，皮朝下整齐排放在箅子上，再放入葱结、姜片、红干椒，加羊肉汤，先在大火上烧开，再移在小火上煨烂，离火后去掉葱结、姜片、红干椒。

4. 炒锅置旺火上，放入熟猪油五钱，烧至八成热时，放入酸泡菜、鲜红椒煸炒一下，再倒入大瓦钵里的原汤，烧开后，放入青蒜，用湿淀粉勾芡，放味精，淋入芝麻油。将竹箅子提出，放在一个瓷盘里，翻扣入钵内，然后，再翻扣在另一只瓷盘中，再将炒锅中的酸辣配料连同汁子浇在羊肉上面。香菜洗净放在盘子周围即成。

特　点

此菜颜色红润，汤汁稠浓，酸辣鲜香，肉质软烂不腻。

四三、附片蒸羊肉

原　料

鲜羊腿肉……………………………………………二斤
附片⑬ ………………………………………………一两
肉清汤③ ……………………………………………五两
绍酒…………………………………………………五钱
葱结…………………………………………………二钱
葱花…………………………………………………一钱
姜片…………………………………………………二钱
香菜…………………………………………………一两
胡椒粉………………………………………………二分
味精…………………………………………………二分
精盐…………………………………………………五分
熟猪油………………………………………………一两

制　法

1. 将羊肉洗净，烙尽皮上的余毛，放入冷水中浸泡，刮洗干净，将整块羊肉随冷水下锅煮熟，捞出，切成约八分见方的块。附片洗净，其中大的掰成两半。香菜洗净。

2. 取大瓷碗一只，放入羊肉（皮朝上）、附片、绍酒、熟猪油、葱结、姜片、味精、精盐、肉清汤，入笼蒸约两至三小时。吃时，揭开蒸笼盖，撒上葱花、胡椒粉即成，上桌时带香菜一小碟。

特　点

此菜为黄白色清汤，羊肉香软，附片松糯，清润滋补，以夏季食用居多。

四四、熘嫩羊丝

原　料

鲜羊腿肉(不带皮、骨)……………………六两
冬笋肉……………………………………三两
鲜红椒……………………………………五钱
青蒜………………………………………五钱
绍酒………………………………………三钱
甜面酱④…………………………………二钱
肉清汤③…………………………………二两
酱油………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………六钱
味精………………………………………二分
精盐………………………………………三分
芝麻油……………………………………三分
熟猪油…………………一斤(实耗一两五钱)

制　法

1. 将羊腿肉洗净，切成一寸二分长的细丝（越细越好），盛入碗内，用湿淀粉（三钱）、绍酒、甜面酱、精盐（一分）调匀上浆。冬笋肉、鲜红椒、青蒜洗净均切成一寸长的细丝。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，放入羊肉丝，用筷子划散，防止粘连，达七成熟，倒入漏勺，沥去油。

3. 炒锅置火上，放入熟猪油一两，烧至六成热时，先放入冬笋丝煸炒几下，再放入鲜红椒、精盐（二分），再放入肉清汤焖一、两分钟，下入羊肉丝、青蒜丝、酱油合炒，接着，放入味精，再用湿淀粉三钱勾芡，持锅颠两下，淋入芝麻油出锅装盘即成。

特　点

此菜颜色红润，配料中又有红、绿、白三色相衬，鲜艳调和，羊肉、冬笋十分鲜嫩，香辣可口。

四五、红煨羊蹄花

原　料

羊蹄花……………………………………二斤五两
桂皮……………………………………………二分
绍酒……………………………………………一两
香菜……………………………………………一两
清水……………………………………………二斤
红干椒…………………………………………五只
葱结……………………………………………三钱
姜片……………………………………………二钱
青蒜……………………………………………三钱
酱油……………………………………………六钱

湿淀粉……………………………………………五钱
胡椒粉……………………………………………一分
味精………………………………………………一分
精盐………………………………………………四分
熟猪油…………………………………………一两五钱

制　法

1．先用刀背砸掉蹄壳，然后烙去毛，在冷水中刮洗干净，下锅焯一次，除去杂味。香菜、红干椒洗净，青蒜洗净后切五分长的段。

2．取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，先放入羊蹄，再放入绍酒、桂皮、红干椒、酱油、精盐、葱结、姜片、熟猪油（一两三钱）、清水（二斤），在旺火上烧开后，移至小火上煨至完全软烂为止（约两个多小时），离火，去掉葱结、姜片、红干椒、桂皮，取出羊蹄花，稍凉，用刀剔去骨头，剁成约一寸五分长的段，整齐排放在另一只钵内，倒入大瓦钵里的原汤，入笼蒸热。

3．炒锅置火上，放入熟猪油二钱，烧至六成热时，取出蒸热的羊蹄花，将原汁滗入锅中，烧开后，放入青蒜、味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡成汁。将蹄花翻扣在盘中，汁子浇在蹄花上面即成，上桌时带香菜一小碟。

特　点

此菜颜色红亮，肉质软烂有胶质，味道鲜香，略有辣味，是邵阳市传统菜肴。

四六、酸辣羊肚丝

原　料

熟羊肚……………………………………………六两
酸泡菜⑮……………………………………………一两
鲜红椒……………………………………………五钱
水发玉兰片……………………………………………二两
青蒜……………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………………五钱
味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………四分
芝麻油……………………………………………三分
熟猪油……………………………………………一两五钱

制　法

1. 将熟羊肚切成一寸二分长、约一分粗的细丝，鲜红椒（去蒂去子）、青蒜洗净，与水发玉兰片均切成一寸长的细丝。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，先将玉兰片丝、鲜红椒丝下锅煸炒几下，再放羊肚丝、精盐合炒，接着，放入青蒜、酸泡菜、味精，再用湿淀粉勾芡，烧开后淋入芝麻油，持锅颠两下，起锅装盘即成。

特　点

此菜红、绿、白三色相映衬，鲜艳调和，肚丝嫩，味道酸辣。

水 产 菜 类

四七、糖醋脆皮桂鱼

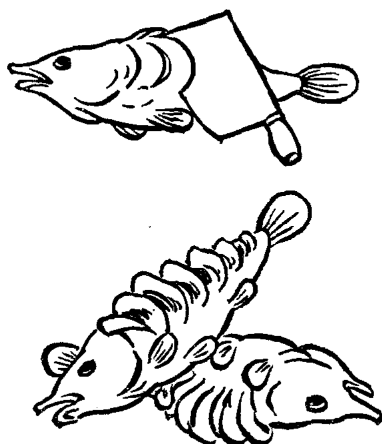
原 料

活桂鱼一条……………………………………二斤
水发玉兰片……………………………………五钱
鲜红辣椒………………………………………三钱
水发香菇………………………………………三钱
白糖………………………………………一两五钱
香菜……………………………………………一两
肉清汤③ ………………………………………二两
绍酒……………………………………………一两
黄醋……………………………………………五钱
葱………………………………………………二钱
姜………………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………三两
酱油……………………………………………五钱
精盐……………………………………………四分
熟猪油…………………………三斤(实耗二两五钱)

制 法

1. 桂鱼去鳞、鳃，从腹部切口去内脏，洗净，在鱼身

两侧每隔一寸剞一大反刀（如图），用精盐、绍酒抹遍鱼身



内外，腌十分钟，然后，均匀地抹一层湿淀粉二两。玉兰片、鲜红椒、水香菇均切成细丝（越细越好）。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，一手捏鱼头，一手捏鱼尾，使鱼背剞刀处接触油面，将鱼肉炸成翻卷起来，再翻过来炸另一面鱼背，然后将全鱼投入油内，翻动两次，移至小火上约炸十分钟，待里面熟透，外表炸焦呈金黄色时，捞出。将整鱼盛入盘中，用净布在鱼身上压一压，使其骨架松动，有利于作料入味。

3. 姜、葱均切细丝，盛入小碗内，加入白糖、黄醋、酱油、湿淀粉（一两）、肉清汤调匀成汁。

4. 炒锅置旺火上，放入熟猪油一两五钱，烧至八成热时，先将玉兰片、辣椒丝、香菇丝下锅煸炒几下，再倒入调

好的汁子，推动手勺，烧开，呈深红色时，均匀浇在鱼身上，香菜拼在盘子两边即成。

特　点

此菜颜色深红，肉嫩皮脆，以酸甜味为主，略带香、辣、咸等味。

四八、网油叉烧桂鱼

原　料

活桂鱼一条……………………………………二斤五两
板油（或肥肉）………………………………二两
网油……………………………………………五两
鸡蛋……………………………………………二个
面粉……………………………………………一两
湿淀粉…………………………………………一两
熟火腿末………………………………………五钱
冬笋……………………………………………二两
排冬菜[17]………………………………………五钱
绍酒……………………………………………一两
葱………………………………………………三钱
姜………………………………………………三钱
花椒子…………………………………………一钱
味精……………………………………………三分
精盐……………………………………………一钱五分
芝麻油…………………………………………一两

制　法

1．将活桂鱼去鳞、鳃，在腹部切口，除去内脏，洗净，用刀尖在两侧背每离六分剞菱形刀，刀深至骨。

2．取小碗一个，放入绍酒、精盐（一钱三分），将葱、姜、花椒子用刀背拍碎，同盛入小碗拌匀，涂抹在鱼身内外，腌约半小时后，去掉葱、姜、花椒子。

3．将排冬菜洗净切碎，板油、冬笋切一分半的小方丁，与火腿末、味精一起拌匀，塞入鱼腹内。

4．将网油摊开，再将鸡蛋打入碗内，加入面粉、湿淀粉、精盐（二分）调成糊状，用手均匀地抹遍鱼身两面，封住腹部切口，剩余的铺在网油上，接着用网油将鱼从头至尾包住，用铁丝夹将鱼夹在中间，四周用细铁丝系紧，叉子从铁丝夹空隙中插进。

5．设瓦缸一口，内垫半缸煤渣，将木炭烧红放入缸内，手持叉好铁丝夹的叉柄，在离炭火一尺高的缸口烧烤（烤时随时翻动，防止烧焦），约烤一小时，鱼香外溢，已达九成熟，用竹签子在鱼身两面刺五、六个小孔，使水分向外渗透，再烤十分钟左右，已完全熟透，离火，去叉子和铁丝夹，将鱼盛入盘中，再将烧热的芝麻油均匀地淋在鱼身上。

特　点

此菜颜色金黄，制作精细，外焦里嫩，鲜香可口。

四九、白水桂鱼

原　料

活桂鱼一条……………………………………二斤

子油姜⑱……………………………………七钱
子油萝卜……………………………………七钱
漆醋…………………………………………五钱
香菜…………………………………………一两
肉清汤③……………………………………一两
绍酒…………………………………………五钱
葱结…………………………………………三钱
姜片…………………………………………三钱
酱油…………………………………………二钱
味精…………………………………………二分
精盐…………………………………………五分
芝麻油………………………………………一两

制　法

1．将桂鱼去鳞、鳃，从腹部切口去内脏及腹腔上的黑膜，在鱼背两面肉厚的地方划一直刀，深至鱼骨，洗净沥水。用绍酒、精盐抹遍鱼身内外。子油姜、子油萝卜用清水洗两次，均切成细末。香菜择洗干净。

2．取炒锅一个，用竹箅子垫底，置旺火上，将桂鱼同冷水下锅（水以淹没为度），放上葱结、姜片，烧开后移至小火上煮十五分钟，将桂鱼煮熟（数量多，则上笼蒸熟）。

3．炒锅置旺火上，放入芝麻油，烧至六成热时，下子油姜和子油萝卜炸一炸，再下漆醋、酱油、味精、肉清汤调匀成汁子。

4．将煮熟的桂鱼盛入大瓷盘中，用筷子撕去上面的鱼皮，汁子浇在鱼肉上，香菜拼在盘子两边即成。

特　点

此菜颜色淡红，鱼肉鲜嫩，有香、酸、咸、辣等味道。

五〇、火把鱼卷

原　料

净桂鱼肉（去皮、骨）……………………………一斤
水发玉兰片………………………………………一两
水发香菇…………………………………………一两
熟火腿肉…………………………………………一两
肉清汤③…………………………………………一两
子油姜……………………………………………五钱
鸡蛋清……………………………………………一个
葱…………………………………………………一两
香菜………………………………………………一两
白糖………………………………………………五钱
黄醋………………………………………………三钱
酱油………………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………二两
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………一分
芝麻油……………………………………………五分
熟猪油……………………………一斤（实耗二两）

制　法

1. 在桂鱼脊背上剔下鱼肉一斤，切成一寸五分宽、一

分厚、二寸长的鱼片，共三十片。将子油姜、火腿肉、水香菇、玉兰片、葱均切成细丝，然后，每样一至二根混合放在鱼片上，卷成鱼卷三十个，搭口处用湿淀粉五钱糊住，平放在大瓷盘里。取小碗一个放入蛋清，用筷子搅发，再放入湿淀粉一两调匀，均匀地淋在大瓷盘的鱼卷上，使其上浆。香菜洗净。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，将鱼卷逐个放入，用筷子拨动，防止粘连，炸熟后连油倒入漏勺，沥去油。

3. 取小碗一只，放入酱油、白糖、黄醋、精盐、味精、湿淀粉（五钱），再加肉清汤，对成汁子。炒锅置旺火上，放入熟猪油一两五钱，烧至七成热时，倒入汁子，烧开，再倒入炸过的鱼卷，持锅颠两下，出锅装盘，淋入芝麻油，两边放香菜即成。

特　点

此菜颜色淡红，以酸甜味为主，略带咸、香、辣味。因鱼卷形似火把，故名。

五一、面包火夹鱼片

原　料

桂鱼肉(去皮、骨)……………………………………六两
咸面包……………………………………………………五两
熟火腿瘦肉……………………………………………二两
鸡蛋清……………………………………………………四个

百合粉……………………………………………一两

蕃茄酱……………………………………………一两

净香菜……………………………………………一两

绍酒…………………………………………………五钱

葱……………………………………………………三钱

姜……………………………………………………二钱

花椒粉……………………………………………一分

味精………………………………………………二分

精盐………………………………………………四分

芝麻油……………………………………………三分

熟猪油……………………………二斤（实耗一两五钱）

制　法

1. 将桂鱼肉、咸面包均切成一寸宽、一分半厚、一寸五分长的长方形片，各为三十片。火腿切成六分宽、一分厚、一寸长薄片，共三十片。鱼片盛入碗中，加绍酒、姜（拍松）、葱抓匀腌十分钟。香菜洗净。

2. 将鸡蛋清盛入小碗，持筷子用力搅发成泡沫状，放入百合粉、味精、精盐，调匀成糊状料子。将鱼片逐片放入小碗内，两面均匀挂糊后，逐片粘附在咸面包片上，再将熟火腿片逐片粘附在鱼片上，即成面包火夹鱼片。

3. 炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至六成热时，逐片放入面包火夹鱼片，转动炒锅，使火候均匀，约十分钟，面包炸黄，即已熟透，连油倒入漏勺，沥去油，整齐排砌在大瓷盘中，淋入芝麻油，撒上花椒粉，蕃茄汁和香菜拼在四角即成。

特　点

此菜红、白、黄三色相衬，色彩调和，无汤汁。面包焦香，鱼肉鲜嫩，火腿咸香，蘸蕃茄汁，佐香菜吃，有多种滋味。

五二、焦炸酿鱼

原　料

鲜桂鱼……………………………………一条（二斤）
猪肉（肥瘦各半）………………………………三两
金钩虾⑤ ……………………………………………三钱
熟瘦火腿肉………………………………………四钱
水发香菇…………………………………………五钱
鸡蛋………………………………………………一个
面包粉……………………………………………一两
葱姜汁……………………………………………五钱
绍酒………………………………………………五钱
酱油………………………………………………二钱
精盐………………………………………………六分
百合粉……………………………………………八钱
芝麻油……………………………………………一钱
味精………………………………………………一分
香菜………………………………………………一两
甜面酱④ ……………………………………………八钱
熟猪油…………………………一斤五两（实耗一两五钱）

制　法

1. 将桂鱼洗净去掉鳞、鳃，在腹部切口去掉内脏，切下鱼头从中砍开成两段，再切下约二寸长的鱼尾，从背部两侧剔下约六分厚、五寸长、四寸宽的净鱼肉两大块，再分别从中片开，成四大片鱼肉。将头、尾和四大片鱼肉同盛入碗内，放入绍酒、葱姜汁、精盐（五分）抓匀腌十分钟。

2. 猪肉剁成肉泥，火腿、香菇、金钩虾切成米粒形状，加精盐（一分）、酱油、味精拌匀，调成糊状馅子，分别放在两片鱼肉上，用刀抹平，再贴上另两片鱼肉，成为两大块酿鱼肉。

3. 取小碗一只，磕入鸡蛋，用筷子打散，再放入百合粉调成糊状，均匀抹在两大块酿鱼肉上（鱼皮一面不抹），撒上面包粉，用手拍紧。

4. 炒锅置旺火上，下熟猪油，烧至六成热时，放入鱼头、鱼尾，炸成金黄色，捞起沥油。当油温达八成热时，放入两大块酿鱼肉，炸一至两分钟即离火吞炸②，然后再上火，炸至表面深黄，里面熟透，捞起沥油，按五分宽切成条，有面包粉的一面朝上（鱼皮朝下），码在大瓷盘中间，鱼头鱼尾拼在两端，淋上芝麻油，香菜和甜面酱分别盛入小碟，同时上桌。

特　点

此菜颜色深黄，表面酥脆，香味浓厚，是创新菜之一。

五三、生熏鲳鱼

原　料

鲜鲳鱼……………………………………………二斤
大米……………………………………………一两
白糖……………………………………………一两
香菜……………………………………………一两
茶叶……………………………………………五钱
黄醋……………………………………………五钱
葱结……………………………………………三钱
姜片……………………………………………三钱
姜末……………………………………………二钱
绍酒……………………………………………五钱
花椒子…………………………………………一分
味精……………………………………………二分
精盐…………………………………………一两一钱
芝麻油…………………………………………一两
辣椒油…………………………………………二钱

制　法

1．将鲳鱼去鳞、鳃，在鱼的腹面用刀从尾到头剖一刀，掰开，去掉内脏洗净，在背部肉厚处剞一直刀，盛入盘中，放入葱结、姜片、花椒子、绍酒、味精、精盐（一钱），腌两小时。

2．取大耳锅一口（尽可能利用有裂缝的破锅），将木

炭打成菱角形小块，放入锅底，上面放一块铁箅子（与木炭距离尽可能高些），上面放一块竹箅子，鲌鱼腹腔朝下平放在竹箅子上，上面加一铁盖，然后，将大耳锅置中火上烧，锅烧红时木炭跟着烧红了，即端锅离火，让木炭在里面慢慢燃烧，待鱼烤至八、九成熟时，揭开铁盖，连鱼将铁箅子取出，这时，木炭仍有余烬，即将大米、茶叶、精盐（一两）、白糖撒在木炭上面，连鱼将铁箅子再端入锅内，盖上铁盖，置小火上烧一、两分钟，当大米、茶叶等燃烧冒烟时，即迅速离火，让鱼继续在锅内熏烤，直至大米、茶叶等已成灰烬，揭开铁盖，鲌鱼呈烟熏黄色并已熟透，将鱼背朝上盛入大瓷盘中。

3. 炒锅内放入芝麻油，烧至六成热时，均匀地淋在鱼身上。上桌时配香菜、辣椒油、黄醋、姜末分别盛入小碟上桌。

特　点

此菜色泽酱红，鱼肉鲜嫩，表皮略焦，有烟熏香味，配上各种作料，酸、辣、鲜、香。

五四、紫　菜　氽　鱼

原　料

活鲩鱼（即草鱼）……………………一条（一斤五两）
紫菜……………………………………二钱
时令菜心………………………………一两
葱结……………………………………二钱

姜片……………………………………………………三钱

绍酒……………………………………………………一两

胡椒粉…………………………………………………二分

味精……………………………………………………二分

精盐……………………………………………………六分

熟猪油…………………………………………………一两

制　法

1．将活鲩鱼去鳞、鳃，从背部处剖开去内脏，斩除头尾，剔去脊骨粗刺，再将鱼肉切成约一寸二分长、五分宽、三分厚的条，用精盐二分、绍酒五钱渍五分钟，再用清水洗净。紫菜用清水浸泡两分钟，洗去泥沙，撕成小块。菜心洗净。

2．炒锅烧热后，放熟猪油三钱，再放入菜心煸熟，盛入大汤碗内。

3．炒锅置旺火上，放入冷水（一斤五两）、鱼条、葱结、姜片、绍酒、精盐（四分），烧开后撇去浮沫，接着，去掉葱、姜，加入熟猪油（七钱）、味精、紫菜，再烧开，倒入大汤碗内，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜有紫、绿、白三色相衬，汤清爽，鱼肉鲜嫩软滑，紫菜清香微脆，是衡阳市传统风味。

五五、鸳　鸯　鲤

原　料

活鲤鱼……………………………………一条（二斤五两）

蕃茄酱……………………………………………一两
鸡蛋………………………………………………一个
青豆………………………………………………十粒
水发玉兰片………………………………………三钱
熟瘦火腿…………………………………………三钱
水发香菇…………………………………………二钱
白糖………………………………………………五钱
绍酒………………………………………………五钱
葱段………………………………………………二分
姜末………………………………………………二分
香菜………………………………………………五钱
肉清汤③ …………………………………………二两
湿淀粉……………………………………一两五钱
干淀粉……………………………………………五钱
面粉………………………………………………五钱
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………六分
芝麻油……………………………………………五分
熟猪油…………………………………二斤(实耗二两)

制　法

1. 将活鲤鱼去鳞、鳃，在腹部切口去内脏，片开鱼尾，切开脊背，剔去整条脊骨，成为头部相连，身、尾分开的形状，洗净，盛入盘中，用绍酒、精盐（四分）抹遍鱼身，腌约十分钟，抹干水分待用。玉兰片、香菇、瘦火腿均切成一分见方的丁。

2．鸡蛋磕入碗内搅匀，加入干淀粉、面粉、清水（少许）拌匀，三分之二抹在鱼皮上，存下的抹在鱼肉一面。

3．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，将鱼下锅，炸至外表淡黄，里面熟透后（约三分钟），腹朝上放入盘中（鱼的头部相连翘起，身、尾分开似两条鱼）。

4．炒锅内留油五钱，烧至六成热时，放入玉兰片、姜末、香菇、精盐（二分）炒几下，接着放入青豆、火腿、味精、葱段（一分）烧开，用湿淀粉八钱勾芡成白汁，浇在一片鱼腹上。炒锅内再放熟猪油五钱，烧至六成热，下蕃茄酱、白糖、葱段（一分）烧开，用湿淀粉七钱勾芡成红汁，浇在另一片鱼腹上。两边再淋入芝麻油。香菜拼放在两条鱼腹中间即成。

特　点

此菜一边以白色为主，一边以红色为主，又缀以青、红、绿、褐等配料，色采鲜艳，有酸、甜、咸、香等味。

五六、网油松子鱼卷

原　料

桂鱼肉(去皮、骨)……………………………五两
熟肥膘肉……………………………………二两
松子肉………………………………………五钱
猪网油………………………………………五两
鸡蛋…………………………………………二个

面粉……………………………………………………一两
干淀粉…………………………………………………一两
净香菜…………………………………………………一两
蕃茄酱…………………………………………………一两
绍酒……………………………………………………五钱
葱………………………………………………………三钱
姜………………………………………………………三钱
花椒粉…………………………………………………一分
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………四分
芝麻油…………………………………………………三分
熟猪油…………………………………一斤五两(实耗一两)

制　法

1. 将桂鱼肉切成一寸五分长、一分粗的细丝。熟肥膘肉切成一寸长的细丝(比鱼丝细)。松子肉在油锅里炸至呈黄色，捞出，切成细末，与鱼、肉丝一齐盛入大碗内，再揿入鸡蛋，放入面粉(八钱)、干淀粉、绍酒、味精、精盐，挤入葱、姜汁，一起调拌均匀。

2. 网油在砧板上摊平，先均匀地洒一层面粉二钱，再调匀铺上拌好的鱼、肉丝，卷成直径七分的圆筒形长条，用刀将网油切断，再卷另一条，全部卷完后,即入盘上笼蒸熟，取出切成一寸二分长的小段。

3. 炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将鱼卷逐个放入，轻推手勺，约一分钟左右，转小火，炸到网油呈现黄色，连油倒入漏勺，沥去油，盛入大瓷盘中，淋芝麻

油，撒上花椒粉，香菜和蕃茄酱分四角拼放即成。

特　点

此菜呈金黄色，网油焦香薄脆，里面肥肉溶化，滑嫩松软，有松子香味。

五七、鱼　三　味

原　料

桂鱼肉……………………………………一斤五两
蕃茄酱……………………………………一两
韭黄………………………………………二两
净香菜……………………………………一两
干淀粉……………………………………三钱
湿淀粉……………………………………一两
鸡蛋………………………………………二个
绍酒………………………………………九钱
葱…………………………………………二钱
姜…………………………………………二钱
鸡清汤[10]…………………………………二两
花椒子……………………………………一分
花椒粉……………………………………一分
味精………………………………………二分
精盐………………………………………七分
芝麻油……………………………………二钱
熟猪油……………………………一斤(实耗三两)

制　法

1. 蕃茄鱼片

（1）将桂鱼肉五两去皮去刺，切成约一寸二分长、八分宽、一分厚的薄片，用鸡蛋（一个）、绍酒三钱、湿淀粉三钱、精盐二分搅发抓匀上浆。

（2）炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，将上浆的鱼片下锅炸熟，连油倒入漏勺，沥去油。

（3）炒锅放入熟猪油五钱，烧至六成热时，依次下蕃茄酱、鱼片、精盐（一分）、味精（一分），淋鸡清汤一两，烧开，用湿淀粉（二钱）勾芡，溜炒成红色，盛入大瓷盘三分之一的地方，再淋上芝麻油（五分）。

2. 焦炸鱼球

（1）取带皮桂鱼肉五两，去刺洗净，在鱼肉一面每隔一分剞一个十字花刀，再切成约一寸长，一寸宽、三分厚的块，用拍松的葱、姜、（各二钱）、绍酒（三钱）、花椒子、味精（一分）、精盐（二分）抓匀腌十分钟。

（2）去掉葱、姜、花椒子，在鱼块上均匀地撒上干淀粉三钱，用手拌两下，使鱼块另一面也粘上干淀粉。

（3）炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至七成热时，将鱼块下锅炸成金黄色球状（因剞刀遇热卷成球状），连油倒入漏勺沥油，然后将鱼球盛入大瓷盘中三分之一的另一地方，淋入芝麻油一钱，撒上花椒粉即成。

3. 韭黄鱼丝

（1）将桂鱼肉五两，去皮去刺，切成一寸五分长、一分见方的细丝，用鸡蛋一个、湿淀粉三钱、精盐一分、绍酒

三钱搅发抓匀。韭黄洗净切一寸长的段。

（2）炒锅内放入熟猪油，烧至五成热时，将鱼丝下锅炸熟（防止粘连），倒入漏勺，沥去油。

（3）炒锅置旺火上，放入熟猪油五钱，烧至六成热，先下韭黄煸炒，再放入精盐一分，接着放入鱼丝合炒，淋鸡清汤一两烧开，用湿淀粉二钱勾芡，出锅盛入盘内三分之一的又一方，淋芝麻油五分，取香菜放在瓷盘的中间即成（上述制法是为了叙述方便，在实际操作时应一次改切，连续下锅）。

特　点

此菜选料多样，制作精细，有红、黄、白三色和片、球、丝三种形状，鲜艳美观，食酸甜、焦香、香滑。

五八、汤 泡 鱼 生

原　料

桂鱼肉（去皮、骨）……三两
油条……一根
油炸馓子……二个
水发口蘑……五钱
净香菜……一两
鸡清汤⑩……一斤五两
绍酒……三钱
葱……三钱
姜……三钱

胡椒粉……………………………………二分

味精……………………………………二分

精盐……………………………………五分

鸡油……………………………………一钱

芝麻油…………………………………三分

熟猪油……………………………三两(实耗六钱)

制　法

1．将桂鱼肉切成约一寸五分长、六分宽的薄片（越薄越好），盛入碗里，再放入绍酒、精盐（二分）、芝麻油，挤入葱姜汁，腌约十分钟。

2．将油条掰开成两条，再切成五分长的筒状。馓子掰成条。炒锅内放入熟猪油三两，烧至六成热时，将油条和馓子下锅炸焦。取大汤碗一只，内放沸油三钱，再放入炸焦的油条、馓子，将腌好的鱼片散开放在上面，撒上胡椒粉。

3．水口蘑切成小薄片，随同鸡清汤入锅，加味精、精盐（三分）、鸡油烧开，将滚开的鸡汤倒入大碗内（鱼片已冲熟），另加香菜一小碟即成。

特　点

此菜汤清味鲜，鱼肉鲜嫩，油条、馓子作配料，增加了清汤的香味。

五九、银丝鲫鱼

原　料

活鲫鱼……………………………二条(一斤五两)

白萝卜……………………………………四两
熟火腿……………………………………五钱
水发口蘑…………………………………五钱
奶汤⑪……………………………………五两
肉清汤③…………………………………八两
葱结………………………………………二钱
葱花………………………………………一钱
姜片………………………………………三钱
绍酒………………………………………五钱
胡椒粉……………………………………一分
味精………………………………………二分
精盐………………………………………六分
熟鸡油……………………………………一钱
熟猪油……………………………………一两

制　法

1. 将鲫鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，用冷水洗净。白萝卜切成二寸长细丝（越细越好）。熟火腿、水口蘑均切成一寸二分长细丝。

2. 炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将鲫鱼下锅稍煎一下（煎两面，但不要煎黄），迅速烹入绍酒，依次放入精盐（四分）、冷肉清汤、萝卜丝、葱结、姜片，烧开煮熟，去掉葱姜，撇去浮沫，加入奶汤五两，再放入口蘑丝、熟火腿丝、精盐（二分）、味精再烧开，盛入大汤碗内，撒上胡椒粉，放入葱花，淋上鸡油即成。

特　点

此菜色白，汤鲜肉嫩。因用白萝卜丝作配料，故名。

六〇、怀　胎　鲫　鱼

原　料

活鲫鱼……………………………二条(一斤五两)
猪肉（肥瘦各半）…………………………二两
熟火腿……………………………………五钱
金钩虾⑤…………………………………五钱
水发香菇…………………………………五钱
水发玉兰片………………………………一两
绍酒………………………………………一两
葱段………………………………………二钱
葱结………………………………………三钱
姜片………………………………………三钱
酱油………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………一两
味精………………………………………一分
精盐………………………………………三分
芝麻油……………………………………五分
熟猪油………………………………一两五钱

制　法

1．将鲫鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净。将肥瘦肉、熟火腿、金钩虾、香菇、玉兰片均切成米粒状，加精盐（二

分）拌匀，全部灌入鲫鱼腹内（如有鱼子，亦可拌匀灌入），再用湿淀粉五钱涂抹封口。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，放鲫鱼，煎到两面发黄，即烹入绍酒，稍煎一下，再加入酱油、精盐（一分）、葱结、姜片、冷水（八两）烧开。

3. 取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，将烧开的鲫鱼连汤全部倒入，上面盖瓷盘，移在小火上煨熟，离火后，去掉葱姜，鲫鱼盛入盘中，将钵内原汤下锅，加味精烧开，再放入葱段，用湿淀粉五钱勾芡，成淡红色浓汁，浇在鱼上，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜颜色淡红，配料多样，肉质软嫩，味道鲜香。

六一、网油蒸鲥鱼

原　料

鲜鲥鱼……………………………………一条（二斤）
猪网油……………………………………二两
熟火腿……………………………………一两
水发口蘑…………………………………五钱
净香菜……………………………………一两
鸡清汤⑩…………………………………二两
绍酒………………………………………五钱
葱结………………………………………二钱
姜片………………………………………二钱

味精…………………………………………………………二分

精盐…………………………………………………………七分

熟鸡油………………………………………………………一钱

熟猪油………………………………………………………五钱

制　法

1. 将鲥鱼去鳃（不去鳞），从腹部剖开去内脏，在腹内接近脊骨处划一刀，去掉里面的污血块，洗净血水，用精盐（五分）、绍酒抹遍鱼身，腌约三分钟（不可久腌，以免失去鲜味），再用清水洗一次。水口蘑、熟火腿切成约一寸长、五分宽的薄片。

2. 网油洗净，在砧板上铺开，鲥鱼放在中间，鱼身上放口蘑片和火腿片，撒上精盐（二分）、味精，然后用网油包裹鱼身，放在盘里，然后，淋入熟猪油，再放上葱结、姜片，上笼蒸熟，约一小时取出，去掉葱姜。另烧鸡清汤倒入盘里，淋入鸡油，盘边拼放香菜即成。

特　点

此菜以白色为主，衬以红色瘦火腿片和绿色香菜，颜色调和。鲥鱼肉鲜嫩，脂肪丰富，味鲜美。

六二、糖　醋　沅　白*

原　料

干银鱼………………………………………………………三两

---

* 沅白：是本省地处洞庭湖的沅江县出产的银鱼，色白，故称沅白。

面粉……………………………………………………一两
百合粉…………………………………………………一两
白糖……………………………………………………一两
肉清汤③………………………………………………二两
杂骨汤⑫………………………………………………五两
黄醋……………………………………………………五钱
葱………………………………………………………五钱
姜片……………………………………………………五钱
绍酒……………………………………………………五钱
湿淀粉…………………………………………………五钱
酱油……………………………………………………四钱
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………三分
熟猪油……………………………………二斤(实耗二两)

制　法

1. 用剪刀剪去干银鱼的头、尾，用冷水浸泡十分钟，清洗干净。炒锅内放入杂骨汤、精盐(三分)、酱油(一钱)、绍酒、葱结(三钱)、姜片(三钱)，接着放入银鱼烧开，约一分钟即可，除去腥味，倒入漏勺，去掉葱姜。

2. 将银鱼盛入大瓷盘里摊平，撒上面粉和百合粉，用手拌匀，使银鱼均匀粘附一层面粉和百合粉。

3. 炒锅内放入熟猪油，烧至六成热，将银鱼下锅，用筷子划散，油温升高要及时离火，约炸五分钟，外表已呈金黄色时，倒入漏勺，沥去油，盛入大瓷盘中。

4. 将白糖、黄醋、葱花(二钱)、姜末(二钱)、酱油

（三钱）、味精、湿淀粉盛入小碗，再加肉清汤对成汁子。炒锅置旺火上，放入熟猪油一两，烧至八成热时，倒入调好的汁子，推动手勺烧开，成黄色糖醋汁，出锅盛入小碗里。上桌时一手托盘，一手端碗，将汁子倒在银鱼上，发出响声即成。

特　点

此菜颜色金黄，银鱼外表略脆，味道酸、甜、焦、香。

六三、拆烩鳙鱼头

原　料

鲜鳙鱼头……………………………一个（四斤）
水发口蘑……………………………五钱
熟瘦火腿……………………………五钱
鸡清汤⑩……………………………八两
姜片…………………………………四钱
葱……………………………………五钱
绍酒…………………………………一两
净香菜………………………………一两
湿淀粉………………………………一两
胡椒粉………………………………一分
味精…………………………………二分
精盐…………………………………六分
熟鸡油………………………………一钱
熟猪油………………………………二两

制　法

1．鳙鱼头去鳞、鳃，洗净，盛入大汤碗中，撒上精盐三分，加入绍酒，腌约十分钟后，滗去水，再放入葱结三钱、姜片三钱，淋入熟猪油五钱，上笼蒸熟，取出，去掉葱姜，用筷子剔除鱼骨，大块的鱼肉和脑髓适当改小。水口蘑、瘦火腿肉、姜(一钱)均切成细丝。葱二钱切成三分长的段。

2．锅置旺火上，放入熟猪油一两五钱，烧至六成热时，先下姜丝、口蘑丝、精盐(一分)炒几下，再下鸡清汤八两，接着下火腿丝、鱼头肉及蒸出的原汁，轻推手勺拌匀，烧开后放入精盐(二分)、味精、葱段，用湿淀粉勾芡成白色浓汁，盛入大碗中，淋入鸡油，撒上胡椒粉即成，上桌时加香菜一小碟。

特　点

此菜色白汤浓，半汤半菜，鲜嫩滑软，味鲜香。

六四、蒸　糟　鱼

原　料

鲜鲤鱼……………………………………………十斤
甜酒糟⑧……………………………………………二斤
花椒子……………………………………………二钱
白糖……………………………………………三两
曲酒……………………………………………三两
火硝……………………………………………六分
精盐……………………………………………六两

熟猪油……………………………………每斤糟鱼五钱

制　法

1. 将鱼洗净，从背部剖开去掉内脏，剁成约二寸长、二寸宽的方块，盛入大瓦钵中，加入精盐、火硝、花椒子拌匀腌三天。

2. 去掉花椒子，用净布揩去鱼块上的水分；放在通风处晾两天，达七成干即可。

3. 将鱼块与甜酒糟、白糖、曲酒拌匀，装入密封的坛内，腌十天即成糟鱼（在坛内密封的时间越长味越香）。

4. 使用时从坛内取出糟鱼（每块均粘附酒糟），盛入碗中，加适量的熟猪油（每斤糟鱼淋熟猪油五钱），上笼蒸熟即可。

特　点

此菜为米黄色，质地香软，咸甜适口，宜冬季制作。

六五、洞庭肥鱼肚*

原　料

干肥鱼肚……………………………………………三两
火腿膀肉……………………………………………五两
鸡清汤⑩ …………………………………………一斤四两
肉清汤③ ……………………………………………四两

* 肥鱼肚：肥鱼即肥坨黄鲟鱼，又称肥坨鱼，背侧灰黄色，无鳞片，产于洞庭湖地区，以岳阳一带居多，肥鱼肚是肥坨鱼的鱼鳔，经干制而成，涨发后，色白肉嫩。

绍酒……………………………………………………一两
葱结……………………………………………………二钱
姜片……………………………………………………二钱
胡椒粉…………………………………………………一分
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………一分
熟鸡油…………………………………………………一钱
熟猪油…………………………………………………五钱

制　法

1. 将干肥鱼肚先用冷水浸泡十分钟,随冷水下锅烧开，连同沸水倒入瓦钵内，加盖使其涨发，待凉后,再烧开一次，仍倒入瓦钵内泡涨，至鱼肚软嫩即成。然后，用斜刀片成一寸五分长、一寸宽的片，清洗干净。

2. 取方块形火腿膀肉一块，烙毛刮洗干净，在瘦肉一面每隔三分距离剞横刀，每隔五分距离剞直刀，深度均接近肉皮，然后皮朝下盛入瓦钵内，加清水四两，上笼蒸三十分钟，取出，滗去水（以减少咸味），再换鸡清汤四两，继续上笼蒸三十分钟，直至软烂为止，取出，翻扣在大汤碗里，原汤留用。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，放入肉清汤、绍酒、葱结、姜片、精盐、鱼肚片,烧开一分钟后，倒入漏勺，沥干水，去掉葱姜。

4. 炒锅内放入鸡清汤一斤，倒入蒸火腿的原汤（试咸度酌情使用），再放入鱼肚片烧开，立即倒在盛火腿的大汤碗里，淋入鸡油，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜鸡汤色黄味鲜，肥鱼肚玉白绵糯，火腿咸香软烂。

六六、煎　连　壳　蟹

原　料

青蟹……………………………………………………一斤
肉清汤③ ……………………………………………五钱
面粉……………………………………………………五钱
净香菜…………………………………………………一两
绍酒……………………………………………………一两
姜末……………………………………………………二钱
葱花……………………………………………………二钱
黄醋……………………………………………………五钱
酱油……………………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………………五钱
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………二分
芝麻油…………………………………………………一钱
熟猪油………………………………………一斤(实耗二两)

制　法

1. 将青蟹洗净，除去背壳、蟹鳃和下腹脐部，刮净脚下的毛。再将青蟹切成约六分长、五分宽的块，留下大小腿，去掉关节和脚爪，然后，底板朝下摊开平放在瓷盘里，撒上面粉待用。葱花、姜末盛入小碗，再放入酱油、醋、绍酒、味

精、湿淀粉、精盐和肉清汤（五钱）对成汁子。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，下蟹块，炸成红色后，连油倒入漏勺，沥去油。

3．炒锅烧热，放入熟猪油一两五钱，烧至六成热时，放入炸好的蟹块，将汁子搅匀倒入，持锅颠翻两下，淋入芝麻油装盘，香菜拼放盘边即成。

特　点

此菜为淡红色，蟹的底板焦脆，肉鲜嫩。

六七、芥兰炒虾仁

原　料

鲜河虾……………………………………………二斤
净芥兰菜…………………………………………二两
鸡蛋清……………………………………………二个
肉清汤③…………………………………………一两
百合粉……………………………………………四钱
湿淀粉……………………………………………三钱
胡椒粉……………………………………………一分
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………五分
芝麻油……………………………………………一钱
熟猪油……………………………一斤（实耗一两五钱）

制　法

1．将鲜河虾腹朝上，左手持头部，右手持尾部，从中

掰开，右手在尾部挤一下，将虾仁挤出，盛入木盆里，加入清水一斤、盐一分，用手在盆内搅动，洗掉虾仁上的血丝，这样连续洗三次（后两次不放盐），将虾仁洗净呈白色，放入筲箕里，沥去水。

2．取碗一个，放入鸡蛋清用力搅发，呈现泡沫状时加入百合粉、精盐（二分）调匀，再放入虾仁拌匀上浆（如虾仁水分没有沥尽，要用手攥干水再入碗上浆），存放约五分钟，使虾仁吸收盐味，即成浆虾仁。另取碗一个，先加入肉清汤一两，再放入芝麻油、味精、精盐（一分）、胡椒粉、湿淀粉对成汁子，待用。

3．炒锅置旺火上，放入熟猪油三钱，烧至六成热时，下芥兰菜和精盐（一分），炒熟盛入盘中，滗去渗出的汤汁。

4．炒锅置中火上，放入剩下的熟猪油，烧至五成热时，放入浆虾仁走油，用筷子划散，防止粘连，约半分钟，达八成熟连油倒入漏勺。

5．炒锅内留油五钱，下入虾仁，烹入对好的汁子，持锅颠两下，倒在芥兰菜上即成。

特　点

此菜虾仁洁白如玉，用绿色芥兰菜衬底，色彩素雅，芥兰菜清香，虾仁鲜嫩。

六八、金 钱 虾 仁

原　料

猪肥膘肉……………………………………一斤五两

鲜虾仁……………………………………………………四两
熟瘦火腿……………………………………………………一两
鸡蛋清……………………………………………………二个
百合粉……………………………………………………五钱
花椒粉……………………………………………………二分
葱花……………………………………………………一两
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………三分
芝麻油……………………………………………………三分

制　法

1. 将肥膘肉洗净，放在汤锅里煮至八成熟捞出，稍凉后片成二分厚的大片（剔除中间的筋膜，防止遇热卷曲），再切成一寸直径的圆形肥肉块（形似金钱）三十块，逐块平放在大瓷盘里，用净布擦去肉面上的油水。瘦火腿切成米粒状。

2. 将鸡蛋清盛入碗内，用力搅发，呈泡沫状时，加入百合粉、精盐(二分)、味精调匀，再放入鲜虾仁拌匀上浆，接着用调羹舀起浆虾仁均匀堆放在金钱形肉块上，再用调羹揚平，火腿末撒在虾仁上面。

3. 肥肉朝下逐块平放在炒锅中，然后将炒锅置中火上煎（要随时将锅转动，以利火候均匀），煎至肥膘肉成金黄色时，离火，滗出油，再把肉逐块盛入盘中，淋上芝麻油二分。花椒粉、葱花用精盐一分、芝麻油一分拌匀，拼在盘子两边即成。

特　点

此菜有红、白、黄三色，无汤汁，酥脆鲜嫩，香味浓郁。由于形似金钱，故名。

六九、虾　仁　锅　巴

原　料

鲜虾仁……………………………………………五两
饭锅巴……………………………………………三两
蕃茄酱……………………………………………一两
百合粉……………………………………………五钱
鸡蛋清……………………………………………一个
肉清汤③…………………………………………五两
胡椒粉……………………………………………一分
葱段………………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………五钱
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………三分
芝麻油……………………………………………三分
熟猪油…………………………………一斤（实耗二两）

制　法

1．将鲜虾仁洗净。蛋清盛入碗内用力搅发，放入百合粉、精盐（一分）调匀，再放入虾仁拌匀上浆。炒锅置中火上，下熟猪油，烧至五成热时，放入浆虾仁走油，用筷子划散，达八成熟连油倒入漏勺，沥去油。

2. 炒锅内留油五钱，烧至六成热，放入肉清汤，再放入虾仁、蕃茄酱、味精、精盐(二分)，烧开用湿淀粉勾芡，放入葱段，淋入芝麻油，撒上胡椒粉，用手勺推动，盛入大碗中。

3. 炒锅置旺火上，放入剩下的熟猪油，烧至六成热时，将锅巴掰成小块，用小火将锅巴炸脆（呈金黄色），连油倒入漏勺，锅巴盛入大瓷盘中。然后一手端大瓷盘，一手端大碗，迅速上桌，临桌再将虾仁倒在盛锅巴的瓷盘里（发出吱吱响声）即成。

特　点

此菜颜色红中带白，虾仁鲜嫩，锅巴松脆，蕃茄酸甜，香味扑鼻，别有风味。

七〇、凤 尾 虾

原　料

鲜河虾……………………………………………………二斤
罐头青豆…………………………………………………一两
鸡蛋清……………………………………………………二个
肉清汤③…………………………………………………一两
百合粉……………………………………………………一两
胡椒粉……………………………………………………一分
湿淀粉……………………………………………………五钱
味精………………………………………………………一分
精盐………………………………………………………五分

芝麻油……………………………………………三分

熟猪油……………………一斤五两(实耗一两五钱)

制　法

1. 将鲜河虾洗净，从中选出大虾约六两，剥去头部虾壳，保留尾壳，使虾仁与尾壳仍粘连在一起。另一斤四两全部去壳，取出虾仁，一齐盛入瓷盆中，加入精盐二分，用手搅动，出现粘液时，即用清水冲洗两次，沥干水分。

2. 鸡蛋清盛入碗中，用筷子搅散，放入百合粉、精盐、味精调匀，再放入虾仁（包括有尾壳的虾仁）拌匀上浆。

3. 炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至五成热时，下虾仁走油，迅速用筷子划散，防止粘连，达八成熟时，倒入漏勺沥油。

4. 炒锅内留油一两，放入虾仁、青豆煸炒两下，淋入肉清汤炒匀，接着用湿淀粉调稀勾芡，出锅装盘，撒上胡椒粉，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜呈红、白、绿三色，色彩雅丽，鲜嫩爽口。

七一、软 炸 虾 糕

原　料

鲜虾仁……………………………………………四两

熟肥膘肉…………………………………………二两

熟瘦火腿…………………………………………五钱

削皮荸荠…………………………………………一两

鸡蛋清……………………………………………二个

熟花生米…………………………………………一两

蕃茄酱……………………………………………一两

花椒粉……………………………………………一分

湿淀粉……………………………………………一两

味精………………………………………………一分

精盐………………………………………………四分

芝麻油……………………………………………五分

熟猪油………………………………一斤(实耗一两三钱)

制　法

1．将鲜虾仁洗净沥干水，剁成细泥。熟肥膘肉亦剁成泥状。火腿切细末。熟花生米去皮。荸荠先用刀背拍松，再剁成细末。

2．取大碗一只，放入蛋清搅发，呈泡沫状时，加入精盐、味精、荸荠、湿淀粉和剁过的虾仁、肥膘肉，一齐调拌均匀。

3．取深边大瓷盘一只，盘底刷熟猪油一钱，倒入已拌匀的虾仁等糊状料子，做成一个大圆饼形状，撒上火腿末，上笼蒸二十分钟，待熟取出（用铲子将圆饼底部铲动一下，防止与瓷盘粘连），称虾糕。

4．炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至七成熟时，将虾糕从盘中溜下油锅，两面翻动，炸成外焦内嫩，呈金黄色时，即出锅，先在砧板上用刀切成菱形小块，再整齐铲入大瓷盘里，淋入芝麻油，撒上花椒粉。

5．炒锅内放熟猪油二钱，烧到六成热时，放入熟花生

米炸脆，发出香味时，捞出拼在虾糕的一边，蕃茄酱拼在另一边即成。

特　点

此菜颜色金黄，虾糕外焦内嫩，油润松爽，用作料蘸食，有香、鲜、酸、甜等多种味道。

七二、红　煨　白　鳝

原　料

活白鳝……………………………………………二斤
肥膘肉……………………………………………五两
蒜瓣………………………………………………二两
冰糖………………………………………………五钱
绍酒………………………………………………五两
葱结………………………………………………三钱
姜片………………………………………………三钱
滚醋………………………………………………一两
胡椒粉……………………………………………二分
酱油………………………………………………一两
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………二分
芝麻油……………………………………………一钱
熟猪油……………………………………………一两

制　法

1．将白鳝的头部切下，用七成热的水烫一下，再用稻

草、煤灰擦去白鳝表面的绒毛，用筷子从切口处插入绞出肠肚，洗净用剪刀剪掉须边，再清洗一次，放在砧板上，切成一寸五分长的筒状，洗净盛盘中待用。肥膘肉切成五寸长、三分厚、五分宽的长条。

2．取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，先将肥肉条平放在竹箅子上，依次放入大蒜瓣、葱结、姜片、白鳝（排放整齐）、酱油、绍酒、漆醋、精盐、冰糖、熟猪油，再加冷水一斤，上面用瓷盘压盖，置旺火上烧开，移至小火上煨熟。离火后，双手提出竹箅子，将白鳝盛入盘中，排列整齐，去掉葱姜和肥肉条。瓦钵内的原汁，再上火烧开收成浓汁，加味精，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，浇在白鳝上面即成。

特　点

此菜颜色红亮，汤汁稠浓，白鳝肉软嫩，味鲜香。

七三、粉 蒸 白 鳝

原　料

活白鳝……………………………………一斤五两
大米…………………………………………一两
糯米…………………………………………一两
肥膘肉………………………………………一两
酱油…………………………………………五钱
红腐乳汁……………………………………三钱
八角…………………………………………一分
绍酒…………………………………………一两

漆醋……………………………………………五钱

葱………………………………………………三钱

姜………………………………………………五钱

白糖……………………………………………一钱

味精……………………………………………二分

精盐……………………………………………二分

熟猪油………………………………………一两五钱

制　法

1．将白鳝宰杀，去掉内脏、须边，洗净。切成一寸二分长的筒状，盛入碗中，加入绍酒、精盐、酱油，挤入葱姜汁（葱姜各三钱），腌约十分钟后，滗去水分。肥膘肉切成一寸长细丝（越细越好）。姜二钱切成米粒状。

2．大米、糯米加八角下锅炒黄，碾成粗粉，盛入瓦钵内，依次放入腌过的白鳝段，再放入肥肉丝、熟猪油、味精、白糖、红腐乳汁，加清水一两，用筷子拌匀，使鳝段均匀地裹上米粉，然后整齐摆放在大瓷盘中，上笼用旺火蒸至软烂（中途要揭开蒸笼盖，均匀烹入冷水一两）。姜末（二钱）、漆醋拌匀，分成两小碟与蒸好的白鳝同时上桌。

特　点

此菜颜色白中微红，质地软烂，油润香醇。

七四、红 烧 鳝 片

原　料

活黄鳝鱼………………………………………二斤

水发玉兰片……………………………………………………一两
蒜瓣……………………………………………………………一两
肉清汤③ ……………………………………………………四两
鲜紫苏叶………………………………………………………一钱
绍酒……………………………………………………………一两
漆醋……………………………………………………………三钱
姜………………………………………………………………三钱
酱油……………………………………………………………四钱
湿淀粉…………………………………………………………一两
胡椒粉…………………………………………………………一分
味精……………………………………………………………二分
精盐……………………………………………………………三分
芝麻油…………………………………………………………一钱
茶油……………………………………………………………一两
熟猪油…………………………………………………………一两

制　法

1．将鳝鱼摔昏，用锥子将鳝鱼头钉在长条木板上，左手理直鳝鱼，右手持厚背小刀从颔下切开（不切断骨），从肉厚的脊背上划下来，直至鳝尾，第二刀从颔下切断脊骨（不切断肉），从骨边下刀，划至鳝尾，脊骨与鳝肉即分离，用小刀将脊骨和内脏挑出，再从尾部下刀，将鳝肉切成一寸二分长的片至颔下止，拔出锥子，抛弃鳝头，将鳝片洗净。水兰片切成一寸二分长、五分宽、一分厚的片。紫苏叶切碎。蒜瓣切小薄片。姜切细丝。

2．炒锅置旺火上，放入茶油，烧至六成热时，将鳝片

下锅煸炒，除水分，使表面略焦，倒入漏勺。

3．炒锅刷洗干净，置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将蒜片下锅略炸一下，接着放入玉兰片，再放鳝片、绍酒、酱油、精盐、涤醋、姜丝合炒，然后，放入冷肉清汤四两，焖一分钟，再放入紫苏叶、味精，用湿淀粉勾芡，盛入大瓷盘中，淋入芝麻油，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜颜色淡红，鳝肉鲜嫩，各种作料香味醇厚，食之鲜香滑润。

七五、炒　鳝　糊

原　料

活鳝鱼……………………………………二斤
水发香菇…………………………………五钱
水发玉兰片………………………………一两
鲜紫苏叶…………………………………二钱
净香菜……………………………………五钱
蒜瓣………………………………………六钱
肉清汤③…………………………………三两
绍酒………………………………………一两
葱…………………………………………三钱
姜…………………………………………三钱
涤醋………………………………………三钱
酱油………………………………………五钱

湿淀粉……………………………………………一两
胡椒粉……………………………………………二分
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………三分
芝麻油……………………………………………一两
熟猪油……………………………………………一两

制　法

1. 将鳝鱼放入锅内，加冷水一斤，盖好，上火煮至鳝鱼张开口即捞出，用两只筷子削成刀形，刮下鳝鱼肉（头、骨不要），切成约二寸长、二分宽的条。

2. 玉兰片、紫苏叶、葱、姜、水香菇（去蒂）均切成细丝。蒜瓣用刀背拍碎。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，先下玉兰片丝、水香菇丝、姜丝，加精盐一分煸炒，再放入鳝鱼肉、绍酒、滦醋、酱油、精盐（二分）、紫苏叶继续煸炒，至汤汁稍干，倒入肉清汤，焖一分钟，再放入味精、葱丝，用湿淀粉勾芡，盛入盘中，撒上胡椒粉。芝麻油下锅烧热，用筷子在盘子中间扒一小穴，淋入芝麻油，香菜堆在小穴上。

特　点

此菜颜色青红，肉质鲜嫩，醇香柔软，汤汁稠浓，为初夏时令菜。

七六、熘 子 鳝 丝

原　料

子鳝鱼肉……………………………………………六两
水发玉兰片…………………………………………一两
水发香菇……………………………………………五钱
鲜青辣椒……………………………………………一两
肉清汤③ ……………………………………………五钱
鲜紫苏叶……………………………………………二钱
净香菜………………………………………………五钱
百合粉………………………………………………五钱
鸡蛋清………………………………………………一个
绍酒…………………………………………………五钱
黄醋…………………………………………………五分
湿淀粉………………………………………………五钱
胡椒粉………………………………………………一分
味精…………………………………………………二分
精盐…………………………………………………五分
芝麻油………………………………………………二钱
熟猪油……………………………………一斤(实耗二两)

制　法

1．将鳝鱼宰杀，去头、骨（宰杀方法见红烧鳝片），将鳝鱼肉洗净剔皮剔刺，切成一寸五分长、一分粗的细丝。青辣椒洗净去蒂去子，与玉兰片、水香菇（去蒂）均切成细

丝，长度在一寸二分左右。鲜紫苏叶切碎。

2. 鸡蛋清盛入碗内，搅发起泡沫后，放入百合粉、精盐（三分）调匀，再放入鳝丝抓匀上浆。

3. 炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至五成热时，放入鳝丝，用筷子划散，防止粘连，约半分钟，倒入漏勺，沥去油。

4. 炒锅内留油一两，烧至八成热时，先下玉兰片、青辣椒、水香菇、精盐（一分）煸炒一下，再下鳝丝，烹入绍酒合炒。接着将黄醋、紫苏叶、湿淀粉、味精、精盐（一分）、肉清汤对成汁子，倒入炒锅，持锅颠两下，盛入盘中，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，香菜拼放盘边即成。

特　点

此菜以白色为主，绿、褐两色衬托其间，颜色调和，鳝肉油滑鲜嫩，醇香微辣。

七七、红 烧 甲 鱼

原　料

活甲鱼……………………………………二斤
水发香菇…………………………………七钱
蒜瓣………………………………………一两
绍酒………………………………………五钱
漆醋………………………………………八钱
葱结………………………………………三钱
葱段………………………………………二钱

姜片……………………………………………………三钱

姜末……………………………………………………二钱

肉清汤③ ………………………………………………六两

酱油……………………………………………………八钱

湿淀粉…………………………………………………六钱

胡椒粉…………………………………………………二分

味精……………………………………………………二分

精盐……………………………………………………二分

芝麻油…………………………………………………五分

熟猪油…………………………………………………二两

制　法

1．将活甲鱼仰放（腹朝上）在砧板上，待其头伸出要翻身的时候，就迅速用左手中指钩住甲鱼颈部用力攥紧，右手持刀在颈根部位杀一刀，放完血后，剁去头，洗净，放入沸水中烫一下，取出，用刀刮去全身粗皮和裙边上的黑膜，再洗净，入锅煮六成熟捞出，用手剥除背板和底板，去掉内脏及喉管、气管，剁去脚爪尖，清洗干净，切成约一寸长、一寸宽的块。水发香菇切成约四分宽的小块。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，先下甲鱼块煸炒，收干水分，即烹入绍酒，放入精盐，继续煸炒，接着放入葱结、姜片、蒜瓣、香菇炒几下，再倒入酱油、冷肉清汤，烧开后移至小火上焖至软烂，去掉葱结、姜片，放入味精、葱段、芝麻油、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，推动手勺，起锅入盘。上桌时，滚醋分盛两小碟，再分别放入姜末，一同上桌。（以上为单份菜制法，如数量多，宜将甲鱼肉先

煨后蒸，吃时对入汁子。）

特　点

此菜颜色红亮，汤汁稠浓有胶质，质地软烂，味道鲜香。

七八、清蒸甲鱼

原　料

活甲鱼……………………………………二斤
熟火腿肉…………………………………一两
水发香菇…………………………………五钱
蒜瓣………………………………………一两
肥膘肉……………………………………一两
鸡清汤[10]………………………………四两
白胡椒粒…………………………………十二粒
绍酒………………………………………一两
漆醋………………………………………八钱
葱结………………………………………三钱
姜片………………………………………三钱
姜末………………………………………二钱
味精………………………………………二分
精盐………………………………………五分
熟猪油……………………………………一两

制　法

1. 将甲鱼宰杀后，砍去头和爪尖，用沸水烫一下，刮

去薄膜，同冷水下锅，煮到六成熟，取出去掉背壳、底板和内脏，剔除腿上粗骨，清洗干净，将甲鱼肉剁成约八分长、八分宽的块，裙边切成八分长的条，盛入瓦钵中，用绍酒五钱、精盐二分腌十分钟，再用清水洗净，沥干水，然后，将甲鱼肉整齐放入瓦钵内，上面放甲鱼裙边。

2．熟火腿切成八分长、五分宽、一分厚的片。肥膘肉改切成三条。水香菇洗净切片。白胡椒粒拍碎。

3．依次将白胡椒、精盐（三分）、蒜瓣、香菇、火腿片、肥膘肉、葱结、姜片放在甲鱼上面，再烹入绍酒（五钱）、熟猪油，入笼约蒸一小时，直至软烂为止，取出去掉葱姜、肥膘肉，将甲鱼倒在大碗里。另取锅一只，放入鸡清汤四两，加入味精烧开后倒入盛甲鱼的大碗里即成。上桌时，将漆醋分盛两小碟，再分别放入姜末，一同上桌。

特　点

此菜汤清肉烂，味道鲜香，为夏令时菜。

七九、红煨甲鱼裙爪

原　料

甲鱼裙爪……………………………………一斤五两
猪五花肉……………………………………二两
水发香菇……………………………………五钱
蒜瓣…………………………………………二两
绍酒…………………………………………一两
葱结…………………………………………三钱

姜片……………………………………………………三钱
姜末……………………………………………………二钱
溙醋…………………………………………………一两五钱
酱油……………………………………………………六钱
胡椒粉…………………………………………………二分
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………二分
芝麻油…………………………………………………三分
熟猪油…………………………………………………二两

制　法

1. 将甲鱼裙边和腿子一斤五两，切成约八分长、八分宽的块。五花肉切成两大片。水香菇去蒂，其中大的切成两半。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，先将蒜瓣下锅略炸一下，捞出，再放入裙爪煸炒，收干水分后，烹入绍酒，放入五花肉、酱油、香菇、姜片、葱结、精盐再煸炒一分钟，放入冷水（一斤二两）烧开。

3. 取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，将烧开的甲鱼等全部倒入，上面盖一个瓷盘，在中火上煨二十分钟至八成烂，去掉葱姜、五花肉，放入炸好的大蒜瓣，继续煨十分钟至完全软烂，提出竹箅子，裙、爪等盛入盘中，钵内原汤加味精烧开，浇在甲鱼裙爪上，淋入芝麻油，撒上胡椒粉即成。姜末与溙醋混合，装两小碟，一同上桌。

特　点

此菜颜色红亮，汤汁少而胶浓，甲鱼裙爪柔软有韧性，

鲜香油滑。

八〇、干炸鳅鱼

原　料

活鳅鱼⑲……………………………一斤五两
绍酒……………………………………一两
肉清汤③………………………………三钱
葱花……………………………………二钱
姜末……………………………………二钱
潹醋……………………………………二钱
红干椒末………………………………一钱
鲜紫苏叶………………………………三分
花椒粉…………………………………一分
酱油……………………………………三钱
湿淀粉…………………………………二钱
味精……………………………………二分
精盐……………………………………四分
芝麻油…………………………………三钱
熟猪油……………………………二斤(实耗二两)

制　法

1．将活鳅鱼盛入大瓦钵内，放入绍酒、精盐，加盖焖约五分钟，鳅鱼已腌死，倒入筲箕内沥去水。姜末、葱花、紫苏叶（切碎），放入碗内，再加芝麻油、酱油、潹醋、花椒粉、红干椒末、味精、湿淀粉、肉清汤，调匀成汁。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，倒入鳅鱼走油，用铲子推匀，炸至六成熟时，用漏勺捞起，沥去油，迅速倒在砧板上，用刀剁去头、尾，大的剁成两截，盛入漏勺，这时油温回升到八成热，再将鳅鱼下锅，继续炸（油温过高要及时离火），直至炸焦，倒入漏勺，沥去油。趁热将鳅鱼倒入炒锅，烹入调好的汁子，持锅颠匀，盛入盘中即成。

特　点

此菜颜色黑中带红，肉鲜美，有焦、香、酸、辣等味。

八一、雪花鳅鱼羹

原　料

活鳅鱼⑲（选较大的）……………………一斤五两
鸡蛋清……………………………………三个
葱结………………………………………三钱
葱段………………………………………二钱
姜片………………………………………三钱
鸡清汤⑩…………………………………一斤
湿淀粉……………………………………八钱
胡椒粉……………………………………二分
味精………………………………………二分
精盐………………………………………五分
鸡油………………………………………一钱
熟猪油……………………………………一两

制　法

1. 将活鳅鱼冲洗干净，盛入瓦钵中，放入葱结、姜片，盖上瓷盘，上笼蒸十分钟，取下瓷盘，再蒸二十分钟，至鳅鱼肉质柔软时取出，去掉葱、姜，用筷子逐个将鳅鱼肉扒下来（去掉头、刺、肠、胆），盛入碗中。鸡蛋清盛入碗中，用力搅打成泡沫状。

2. 炒锅置旺火上，下鸡清汤、鳅鱼肉、蒸鳅鱼的原汤，再加入精盐、熟猪油、味精烧开，将湿淀粉调稀勾芡，再浇上鸡蛋清，用炒勺推散，接着放入葱段，撒上胡椒粉，出锅盛入汤碗中，淋入鸡油即成。

特　点

此菜白如雪花，黄、绿两色点缀其间，色彩鲜艳，鳅鱼肉鲜嫩，汤汁较浓，清香爽口。

八二、焦麻螺蛳

原　料

螺蛳肉……………………………………一斤五两
红干椒末………………………………………一钱
鲜紫苏叶………………………………………三分
杂骨汤⑫………………………………………五钱
百合粉…………………………………………五钱
湿淀粉…………………………………………四钱
绍酒……………………………………………一两
滗醋……………………………………………二钱

葱花……………………………………………………二钱

姜末……………………………………………………二钱

花椒粉…………………………………………………一分

酱油……………………………………………………五钱

味精……………………………………………………二分

精盐……………………………………………………三分

芝麻油…………………………………………………一钱

熟猪油………………………………二斤（实耗二两）

制　法

1．将螺蛳肉洗净，表面剞十字花刀，盛入碗内，用绍酒．精盐（二分）抓匀腌五分钟后，再清洗两次，以除杂味。将葱花、姜末、紫苏叶（切碎），放入小碗内，再加花椒粉、芝麻油、湿淀粉、干椒末、酱油、精盐（一分）、味精、潆醋、杂骨汤（五钱）调成汁子。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下螺蛳肉，炸去表面水分，约五成熟，迅速捞入漏勺沥油，盛入盘中，用调湿的百合粉抓匀上浆，当油温回升至八成热时，再将上浆的螺蛳肉下油锅，炸至表面略黄，倒入漏勺沥油。

3．炒锅内留油一两，烧至六成热时，放入炸焦的螺蛳肉，倒入调好的汁子，持锅颠两下，出锅装盘即成。

特　点

此菜颜色栗黄，质地焦韧，香辣微酸。

八三、馄饨烧墨鱼

原　料

碱发墨鱼[20]……………………………………………一斤

生馄饨…………………………………………………二十个

鸡清汤[10]……………………………………………五两

杂骨汤[12]……………………………………………五两

湿淀粉…………………………………………………一两

胡椒粉…………………………………………………一分

酱油……………………………………………………五钱

味精……………………………………………………二分

精盐……………………………………………………三分

芝麻油…………………………………………………五分

熟猪油……………………………一斤（实耗二两）

制　法

1．将墨鱼切成八分长、八分宽的方块。炒锅内放入杂骨汤，加酱油一钱烧开，墨鱼下锅氽一下，立即捞出，以除杂味。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将生馄饨下锅炸熟，呈淡黄色时，捞出，盛入大瓷盘中坐底。

3．炒锅内留油一两五钱，烧至八成热时，倒入鸡清汤五两烧开，再放入酱油（四钱），精盐、味精，用湿淀粉勾芡成红色浓汁，即倒入墨鱼片，推动手勺，使墨鱼片沾满芡汁，迅速撒上胡椒粉，淋入芝麻油，出锅浇盖在炸过的馄饨

上即成。

特　点

此菜颜色红润，馄饨焦香软嫩，墨鱼有浓芡包裹，鲜香柔韧。

八四、奶 汤 鱿 鱼 片

原　料

碱发鱿鱼⑳……………………………………一斤
奶汤⑪……………………………………一斤五两
肉清汤③……………………………………三两
绍酒……………………………………五钱
胡椒粉……………………………………一分
味精……………………………………二分
精盐……………………………………四分
熟鸡油……………………………………一钱
熟猪油……………………………………五钱

制　法

1. 将碱发鱿鱼切成一寸五分长、一寸宽的片（不带鱿鱼须），用清水洗净。炒锅置火上，下熟猪油五钱，再加肉清汤、绍酒、精盐（一分）烧开后，下鱿鱼片再烧开，捞出待用。

2. 炒锅洗净，下奶汤烧开，撇去浮沫，放入鱿鱼片、味精、精盐（三分）、胡椒粉再烧开，盛入大汤碗内，淋入鸡油即成。

特　点

此菜鱿鱼颜色略白，软嫩味鲜，汤汁鲜香，浓而不腻。

八五、鱿鱼里脊丝

原　料

干鱿鱼……………………………………………三两
猪里脊肉…………………………………………三两
冬笋………………………………………………三两
韭黄………………………………………………三两
鸡蛋清……………………………………………一个
肉清汤③…………………………………………一两
湿淀粉……………………………………………六钱
胡椒粉……………………………………………一分
纯碱………………………………………………一分
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………五分
芝麻油……………………………………………一钱
熟猪油………………………一斤（实耗二两五钱）

制　法

1．将干鱿鱼（不带须）放在冷水浸泡半小时，去骨去黑膜，清洗干净，横切成两爿，再切成一寸二分长、半分宽的细丝，浸没在冷水中，放入纯碱一分，约十分钟，使其稍加涨发，再用清水洗两次。猪里脊肉、冬笋均切成一寸二分长、半分见方的细丝。韭黄切成一寸长的段。

2. 蛋清盛入小碗内，用筷子搅发呈泡沫状，放入湿淀粉三钱、精盐一分，拌匀后，再放入鱿鱼、里脊丝抓匀上浆。炒锅里放入熟猪油一斤，烧至五成热时，下里脊丝，迅速用筷子划散，防止粘连，约二十秒钟，达八成熟倒入漏勺沥去油。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油二两，烧至六成热时，先下冬笋丝煸熟，再放入韭黄，立即加精盐四分合炒几下，接着放入里脊丝，合并炒匀，再放入肉清汤、味精，用湿淀粉三钱勾芡，持锅颠勺，出锅装盘，撒上胡椒粉，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜为白、黄两色相间，色彩素雅，汁少芡薄，质地鲜嫩，油滑爽口，味鲜香，为冬季时菜。

八六、酸辣笔筒鱿鱼

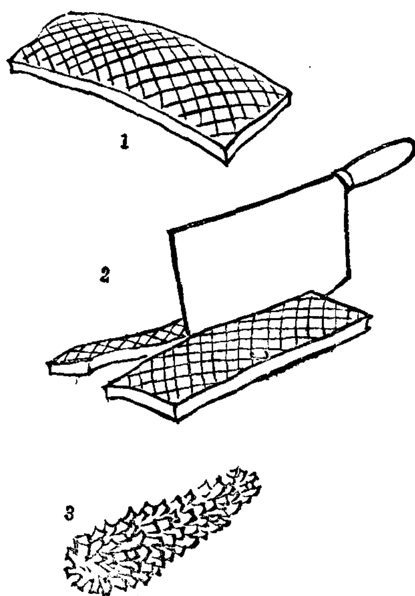
原　料

干鱿鱼……………………………………四两
猪瘦肉……………………………………一两
酸泡菜⑮…………………………………五钱
水发玉兰片………………………………五钱
红干椒末…………………………………五分
青蒜（或蒜瓣）…………………………五钱
黄醋………………………………………二钱
肉清汤③…………………………………一两
湿淀粉……………………………………一两

纯碱……………………………………………三分
酱油……………………………………………五钱
味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………二分
芝麻油…………………………………………五分
熟猪油………………………………二斤（实耗二两）

制　法

1. 将干鱿鱼（不带须）放在冷水中浸泡半小时，去骨，从中间直切成两大块，在原来有骨的一面，每隔一分距离，先剞直刀，再横剞反斜刀，深度为鱿鱼的三分之二(如图1)，



再切成约一寸长、六分宽的长方形片（如图2），盛入瓦钵内，用七成的热水冲入，鱿鱼片遇热即卷成笔筒形（如图3），滗去水，再用冷水加纯碱浸泡半小时，使鱿鱼发嫩，接着用温水洗两次，除去碱味，加湿淀粉（五钱）、精盐(二分）抓匀。猪瘦肉、酸泡菜、水兰片均切成碎细末。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下鱿鱼片，氽一下立即倒入漏勺沥去油。

3．炒锅内留油一两五钱，烧至六成热时，下猪瘦肉、水兰片、酸泡菜、红干椒末、青蒜煸炒，接着下鱿鱼、酱油、黄醋、味精合炒，再加肉清汤，烧开，用湿淀粉五钱勾芡，持锅颠两下，出锅装盘，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜颜色淡红，汤汁少而浓，配料紧紧粘附在鱿鱼片上，鲜嫩微脆，有酸辣味。

八七、海燕紫菜汤

原　料

海燕*……………………………………一两
紫菜……………………………………五钱
葱段……………………………………五钱
姜片……………………………………一钱
鸡清汤⑩………………………………一斤五两

*海燕：是一种海产的小鱼，干制而成。

绍酒……………………………………………………三钱
胡椒粉…………………………………………………二分
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………四分
鸡油……………………………………………………一钱
熟猪油…………………………………………………五钱

制　法

1．将海燕用清水洗两次，盛入小瓦钵内，放入绍酒、姜片、清水（二两），上笼蒸十分钟，取出，去掉姜片，滗去水。紫菜用冷水浸泡两分钟，再清洗两次，去掉泥沙，其中大的用手撕碎。

2．炒锅置旺火上，下鸡清汤，烧开后撇去泡沫，放入海燕、紫菜、熟猪油、精盐、味精、葱段、胡椒粉，烧开盛入大汤碗中，淋入鸡油即成。

特　点

此菜紫菜浮于汤面，海燕鲜嫩，紫菜清香微脆，汤清爽口。

八八、蒸干贝蒜瓣

原　料

干贝……………………………………………………二两
蒜瓣……………………………………………………二两
绍酒……………………………………………………二钱
胡椒粉…………………………………………………一分

葱段……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………一分
酱油……………………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………………七钱
精盐……………………………………………………二分
芝麻油…………………………………………………二分
熟猪油…………………………五两（实耗一两二钱）

制　法

1. 将干贝洗净，撕去硬筋，一个个竖立在碗内，放入绍酒、熟猪油（五钱）、清水（以淹没干贝为度），上笼蒸一小时半，使干贝蒸发。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，下蒜瓣炸至外表呈淡黄色捞出。从蒸笼中取出干贝，放入蒜瓣，再上笼蒸二十分钟。

3. 炒锅置旺火上，先放入熟猪油（五钱），烧热后，滗入蒸干贝的原汁，再放入味精、精盐、胡椒粉、酱油、葱段烧开，用湿淀粉勾芡成汁。干贝翻扣在瓷盘中（干贝竖立在上，蒜瓣坐底），将汁子淋在上面，再淋入芝麻油即成。

特　点

此菜颜色淡黄，鲜香柔软，有浓郁的香味。

八九、虾　仁　鱼　肚

原　料

油发鱼肚㉑……………………………………………二两

鲜虾仁……………………………………一两五钱
熟瘦火腿……………………………………五钱
熟鸡肉……………………………………五钱
水发香菇……………………………………五钱
鸡清汤⑩……………………………………一斤
杂骨汤⑫……………………………………一斤
鸡蛋清……………………………………一个
百合粉……………………………………二钱
面粉……………………………………五钱
湿淀粉……………………………………一两
绍酒……………………………………一两
黄醋……………………………………二钱
葱段……………………………………二钱
酱油……………………………………一钱
胡椒粉……………………………………一分
味精……………………………………二分
精盐……………………………………四分
芝麻油……………………………………五分
熟猪油………………………一斤（实耗二两五钱）

制　法

1. 将油发鱼肚放入五十度温水中浸泡二十分钟，捞出，切成六分见方的块，盛入碗内，加入黄醋、绍酒（五钱）、面粉、清水（一两）抓洗（除去鱼肚上所含的油分，使其颜色洁白），再用清水漂洗二、三次，挤干水分。取锅一只，下杂骨汤，再加绍酒五钱、精盐一分烧开后，放入鱼肚煮两

分钟，除去杂味，捞出，挤干水分。熟火腿、香菇、鸡肉均切成约二分见方的丁。虾仁洗净。

2. 鸡蛋清盛入碗内，用力搅发后，放入百合粉精盐（一分）调匀，再放入虾仁拌匀上浆。炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至五成热时，放入浆虾仁走油，用筷子划散，熟后连油倒入漏勺，沥去油。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油一两五钱，烧至六成热时，先下鸡清汤七两，接着放入鱼肚、味精、酱油、精盐（二分）烧开，用湿淀粉八钱勾芡成浓汁，盛入大碗内。

4. 炒锅置旺火上，放入熟猪油五钱，烧至六成热时，下火腿、香菇、鸡肉、虾仁，加鸡清汤三两烧开，用湿淀粉二钱勾芡成白色稀汁，再放入葱段、胡椒粉，淋入芝麻油，用手勺推匀，出锅浇盖在鱼肚上即成。

特　点

此菜红、白、褐三色互相映衬，半汤半菜，汤汁较浓，鱼肚柔软，虾仁鲜嫩。

九〇、荷　花　鱼　肚

原　料

油发鱼肚[21]……………………………………二两
鲜虾仁……………………………………三两
肥膘肉……………………………………一两
水发香菇……………………………………五钱
熟瘦火腿……………………………………一两

青豆……………………………………………三十粒
鸡蛋清……………………………………………二个
鸡清汤⑩ ……………………………………………一斤
杂骨汤⑫ ……………………………………………九两
白菜心……………………………………………十个
葱……………………………………………三钱
姜……………………………………………二钱
黄醋……………………………………………五钱
绍酒……………………………………………一两
面粉……………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………………五钱
胡椒粉……………………………………………一分
味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………五分
鸡油……………………………………………一钱
熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1．将油发鱼肚放在温水中泡发二十分钟，再用黄醋、面粉、绍酒（五钱）抓洗，去掉鱼肚所含的油分，再用清水漂洗二、三次，挤干水分，切成二分厚，长、宽各为一寸二分的四方形块，共三十块，再切去四角成圆形。炒锅内放入杂骨汤四两、绍酒五钱、精盐一分烧开，下入鱼肚，再煮开，去掉水腥气，捞出，挤干水分。火腿、香菇均切成二分半长、二分宽的小菱形片。鲜虾仁、肥膘肉洗净，分别剁成细泥。

2. 鸡蛋清盛入碗内搅发，挤入葱姜汁，放入精盐（二分）、湿淀粉（五钱）、熟猪油调匀，再放入虾泥、肉泥拌匀成糊状虾仁料子。

3. 将鱼肚一块块平放在大瓷盘里，把虾仁料子均匀堆放在每块鱼肚上，用手压平，再在上面按对角分别摆放火腿、香菇各两片，中间放青豆一粒，即成荷花形状，然后，连同大瓷盘入蒸笼，在旺火上蒸十分钟即熟。

4. 炒锅内放入杂骨汤五两烧开，下菜心焯熟，盛入大碗内，接着将蒸熟的荷花形鱼肚，花形朝上逐片摆放在菜心上面。另取锅一只下鸡清汤烧开，加入味精、精盐（二分）倒入盛鱼肚的大碗中，淋入鸡油，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜色彩多样，鱼肚似荷花浮于汤面，形色十分美观，汤味香醇，质地鲜嫩。

九一、红　煨　刺　参

原　料

水发刺参* ……………………………………二斤

水发冬菇……………………………………一两

红汤㉒ ……………………………………五两

---

*水发刺参：将干刺参同冷水下锅，烧开后，离火，加盖在热水中涨泡两小时，捞入盛有清水的木盆中，用糠壳或稻草搓揉退砂，然后洗净，逐个在腹部切口，接着换清水上火煮开，涨泡数小时，从切口处掏去内脏，再换清水煮开，继续涨泡数小时，刺参柔软而有弹性即成。其中质老的要选出来，多煮一次，使其涨发。

杂骨汤⑫……………………………………………五两
湘潭原汁酱油……………………………………五钱
绍酒…………………………………………………五钱
白糖…………………………………………………二分
湿淀粉………………………………………………一两
胡椒粉………………………………………………一分
味精…………………………………………………三分
芝麻油………………………………………………五分
熟猪油………………………………………………二两

制　法

1. 将水发海参切成二寸长的粗条（小的切两条，大的切三条），在沸水中焯两次，除去腥味。炒锅内放入熟猪油五钱，烧至六成热时，下海参煸炒几下，烹入绍酒，放入酱油二钱，继续煸炒一分钟，再加入杂骨汤五两煮开两分钟，倒入漏勺沥干。水发冬菇洗净去蒂，其中大的改切成两块。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油一两五钱，烧至六成热时，先下冬菇煸炒，发出香味时，倒入海参一并合炒，接着放入酱油三钱炒几下，加入红汤、白糖，移在小火上，煨约十分钟，至海参软烂，再放味精，用湿淀粉勾芡，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，出锅盛入大瓷盘中即成。

特　点

此菜颜色红亮，汤汁少而浓，冬菇鲜香，海参软糯。

九二、上 品 海 参

原 料

水发大乌元海参* …………二个（约重一斤五两）
猪瘦肉……………………………………三两
冬笋（或玉兰片）………………………二两
熟瘦火腿肉………………………………五钱
金钩虾⑤ …………………………………三钱
水发冬菇…………………………………五钱
鸡清汤⑩ …………………………………四两
杂骨汤⑫ …………………………………二斤
绍酒………………………………………一两
酱油………………………………………一两
葱段………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………一两
胡椒粉……………………………………一分
味精………………………………………二分
精盐………………………………………二分
芝麻油……………………………………五分
熟猪油……………………………………二两

---

*水发大乌元海参：乌元是光参的一种，外表光秃有皮。水发时，先将乌元盛在长柄铁丝漏勺里，持柄置火上烧，双手不停地颠簸，表皮烧焦发脆即自行脱落，然后，同冷水下锅，烧开后，离火泡涨数小时，用刀刮尽乌元上残留的糊皮，逐个在腹部切口，换清水再煮开，静置涨泡数小时，去掉内脏和腹膜，漂洗干净，再换清水上火煮开，离火加盖，继续在热水中泡涨。

制　法

1. 将涨发的海参洗净。炒锅内放入杂骨汤、绍酒、酱油（二钱），再下海参煮约五分钟，即倒入漏勺，沥去水。把海参腹朝上放在砧板上，再在腹腔肌肉上按四分距离横直剞刀（深度为海参的三分之二），然后仍腹朝上放在瓦钵内。

2. 金钩虾在清水中浸泡五分钟，洗净切成两半。火腿、冬菇、冬笋、猪瘦肉均切成约一分半见方的小丁。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油一两五钱，烧至五成热时，先下冬笋和猪瘦肉煸炒几下，放入精盐（二分）、冬菇、酱油（五钱）合炒，接着下火腿肉、金钩虾、味精、鸡清汤（二两）烧开，用湿淀粉五钱勾芡，倒在海参的腹腔上，上笼用旺火蒸一小时，至海参软糯为止。

4. 取出蒸好的海参，翻扣在大瓷盘里（配料在下，海参背部朝上），原汤滗入炒锅，加鸡清汤二两、熟猪油五钱、酱油三钱烧开，再放入葱段，用湿淀粉五钱勾芡成褐黄色浓汁，浇在海参上面，再撒上胡椒粉，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜颜色褐黄透亮，汤汁较浓，火腿、猪肉、金钩虾的香鲜味渗入海参，食之鲜香软糯。

九三、绣球海参

原　料

水发海参……………………………………………八两

猪里脊肉……………………………………………四两
肥膘肉………………………………………………二两
水发香菇……………………………………………一两
熟瘦火腿……………………………………………一两
鸡蛋清………………………………………………二个
湿淀粉………………………………………………一两
绍酒…………………………………………………五钱
肉清汤③……………………………………………二两
杂骨汤⑫……………………………………………五两
葱段…………………………………………………二钱
胡椒粉………………………………………………一分
味精…………………………………………………三分
精盐…………………………………………………五分
芝麻油………………………………………………三分
熟猪油………………………………………………五钱

制　法

1．将水发海参洗净，用斜刀切成片，再切成一寸二分长、半分粗的细丝。炒锅内放入杂骨汤、绍酒、精盐(一分)烧开，放入海参丝煮三分钟，除去腥味，倒入漏勺，沥去水分，然后将海参丝用干净的白布包裹起来，放在砧板上，用右手按压，挤去海参的水分，取出待用。香菇、瘦火腿均切成五至八分长的细丝。里脊肉和肥膘肉一起剁成细泥。

2．鸡蛋清盛入碗内，用力搅发成泡沫状，再放入里脊肉、肥膘肉、湿淀粉（五钱）、精盐（三分）、清水(五钱)调匀成肉茸。

3. 将干净白布平铺在案板上，海参丝、火腿丝、香菇丝拌匀铺在白布上，将肉茸挤成直径八分的肉丸，放在上面滚动，使其沾满海参丝、火腿丝和香菇丝，然后，逐个用右手攥一攥，使三种丝较紧地沾附在肉丸上，即为绣球海参，摆放在瓦钵里，上笼蒸熟。

4. 将蒸熟的绣球海参翻扣在大瓷盘里，原汤滗入炒锅，加肉清汤、熟猪油（五钱）、味精、精盐（一分）、葱段，烧开，用湿淀粉（五钱）勾芡成白色汁子，浇在绣球海参上，撒上胡椒粉，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜褐、红、白三色相间，形似绣球，油滑软嫩，味道鲜香。

九四、奶 汤 鱼 皮

原　料

水发鱼皮㉓……………………………………二斤
奶汤⑪……………………………………一斤
白菜心……………………………………十个
绍酒……………………………………一两
葱结……………………………………三钱
姜片……………………………………二钱
肉清汤③……………………………………四两
杂骨汤⑫……………………………………五两
胡椒粉……………………………………一分

味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………五分
鸡油……………………………………………一钱
熟猪油…………………………………………一两

制　法

1．将水发鱼皮切成一寸五分长、一寸二分宽的长方形片，同冷水下锅煮开两次，除去腥杂味。

2．炒锅内放入熟猪油，烧至六成热时，放入鱼皮、绍酒、葱结、姜片、精盐（二分）、肉清汤烧开，约煮五分钟（使鱼皮水分外溢，质地更加柔软，吸收作料的香味），倒入漏勺，沥干水，去掉葱姜。白菜心用杂骨汤五两烧开焯熟。

3．炒锅置旺火上，放入奶汤烧开，撇去浮沫，放入鱼皮和白菜心，再加精盐（三分）、味精，起锅盛入大碗中，淋入鸡油，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜呈乳白色，汤汁鲜浓，鱼皮柔韧，鲜香可口。

九五、红 烧 鱼 皮

原　料

水发鱼皮㉓……………………………………二斤
水发冬菇……………………………………一两
红汤㉒…………………………………………四两
肉清汤③………………………………………四两

绍酒……………………………………………………一两

葱结……………………………………………………三钱

姜片……………………………………………………二钱

湿淀粉…………………………………………………一两

酱油……………………………………………………五钱

胡椒粉…………………………………………………一分

味精……………………………………………………二分

芝麻油…………………………………………………五分

熟猪油…………………………………………二两五钱

制　法

1. 将水发鱼皮洗净，切成一寸五分长、一寸二分宽的长方形片。水冬菇洗净去蒂，大的切成两半。

2. 将鱼皮连同冷水下锅煮开一次，沥去水，再换清水煮一次，排除腥味。

3. 炒锅内放入熟猪油五钱，烧至六成热时，依次放入鱼皮、绍酒、葱结、姜片、酱油（二钱）、肉清汤烧开，约煮五分钟，倒入漏勺，沥去水，去掉葱姜。

4. 炒锅置旺火上，放入熟猪油二两，烧至七成热时，先放入冬菇炒几下，再放鱼皮、酱油（三钱）、红汤烧开，在小火上焖两分钟，再放入味精，用湿淀粉勾芡成浓汁，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，出锅盛入大瓷盘中。

特　点

此菜颜色红亮，汤汁稠浓，芡汁紧裹鱼皮，鲜香滑糯。

九六、红 煨 鱼 翅

原　料

水发鱼翅㉔……………………………一斤五两

生鸡肉……………………………………二斤

猪五花肉…………………………………一斤

绍酒………………………………………一两

葱结………………………………………三钱

姜片………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………一两

胡椒粉……………………………………一分

酱油………………………………………一两

味精………………………………………二分

精盐………………………………………三分

芝麻油……………………………………五分

熟猪油……………………………………一两

制　法

1．将水发鱼翅随同冷水下锅，烧开两分钟，再用冷水洗两次，从中撕开。生鸡肉改切成四大块。猪五花肉一斤，其中三两切成四块薄片，七两切成四大块。

2．取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，先铺上四块五花肉薄片，接着整齐摆放鱼翅、葱结、姜片，上面再放一块竹箅子，然后放入鸡肉、五花肉各四大块，再加入绍酒、酱油、精盐、清水（二斤），上面压一个瓷盘，先在旺火上烧开，

再移在小火上煨约两小时，直至鱼翅软烂，离火。将瓦钵内上层的竹箅子连同鸡肉和五花肉取出来，将鸡肉的一半用筷子撕成条，盛入大瓷盘里坐底。再提出下一层的竹箅子，去掉葱姜，鱼翅整齐盖在鸡肉条上。多余的鸡肉和调味的五花肉另作他用。

3. 炒锅内放入熟猪油，烧至八成热时，倒入大瓦钵里的原汤，放入味精，烧开，用湿淀粉勾芡，浇在鱼翅上，撒上胡椒粉，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜色泽红润透亮，鱼翅吸收了鸡肉和猪肉的鲜香味，质软味鲜。

九七、清 汤 鱼 翅

原　料

水发鱼翅㉔……一斤五两
生鸡肉……二斤
猪五花肉……一斤
原汁鸡汤⑭……一斤五两
绍酒……一两
葱结……二钱
姜片……二钱
胡椒粉……一分
味精……二分
精盐……六分

鸡油……………………………………………………一钱

制　法

1. 将水发鱼翅连同冷水下锅烧开，除去腥味，用冷水清洗两次，从中撕开。鸡肉剁成四大块。五花肉一斤，其中三两切成四块薄片，七两切成四大块。

2. 取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，先铺上四块薄片的五花肉，然后放入鱼翅和葱结、姜片，上面加一层竹箅子，再放入鸡肉和五花肉各四大块，然后，加入绍酒、精盐（五分）、清水（二斤），上面用瓷盘压盖，先在旺火上烧开，再移在小火上煨两小时，直至鱼翅软烂为止。然后去掉葱姜，将大瓦钵里鱼翅整齐盛入大汤碗里（鸡肉、五花肉和原汤均作他用）。炒锅内放入鸡汤烧开，撇去泡沫，放入味精、精盐（一分），倒入大汤碗里，淋入鸡油，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜汤色淡黄，清澈见底，鱼翅鲜香柔糯。

九八、鸡 茸 鱼 翅

原　料

水发鱼翅㉔……………………………………………一斤
生鸡脯肉…………………………………………二两
猪肥膘肉…………………………………………二两
生鸡肉……………………………………………一斤
猪五花肉…………………………………………五两
熟火腿末…………………………………………三钱

鸡蛋清……………………………………………四个
鸡清汤⑩……………………………………………四两
湿淀粉…………………………………………一两五钱
绍酒……………………………………………一两
葱结……………………………………………二钱
姜片……………………………………………二钱
味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………七分
芝麻油…………………………………………三分
熟猪油…………………………………………二两

制　法

1. 将水发鱼翅随同冷水下锅烧开，除去腥味，捞出清洗两次，从中撕开。生鸡肉、猪五花肉分别切成四大块。

2. 取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，整齐放入鱼翅，上面放生鸡肉、猪五花肉、葱结、姜片，加入绍酒、精盐（四分）、清水（一斤五两），先在旺火上烧开，再移在小火上煨两小时，至鱼翅软烂，即离火。生鸡肉、五花肉及钵内原汤另作他用，去掉葱姜，将鱼翅盛入碗内，放入蒸笼中保温待用。

3. 生鸡脯肉、猪肥膘肉合并剁成细泥。取大碗一只，放入鸡蛋清，用筷子搅动，放入鸡、肉泥，继续搅匀，再放入鸡清汤、湿淀粉、精盐（三分）、味精，再继续搅拌，直至调匀成鸡肉稀汁。

4. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，倒入调匀的鸡肉稀汁，迅速用手勺推动，烧开，成较稠的鸡肉料子。

5. 从蒸笼中取出鱼翅，将鸡肉稠料子的三分之二均匀浇在鱼翅上，然后将鱼翅翻扣在大瓷盘中（鱼翅在上），再将三分之一的鸡肉稠料子成半月形浇在鱼翅上，撒上火腿末，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜青、白、红三色相映，色彩调和，鸡肉泥鲜嫩，鱼翅油滑软糯，味鲜香。

九九、蟹　黄　鱼　翅

原　料

水发鱼翅㉔……………………………………一斤五两
生鸡肉……………………………………………一斤
猪五花肉…………………………………………一斤
蟹子………………………………………………一斤
绍酒………………………………………………一两
葱结………………………………………………二钱
姜片………………………………………………二钱
葱花………………………………………………二钱
姜末………………………………………………四钱
溙醋………………………………………………五钱
冰糖………………………………………………二钱
酱油………………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………………一两
味精………………………………………………二分

精盐……………………………………………………三分

芝麻油…………………………………………………五分

熟猪油……………………………………………二两五钱

制　法

1．将水发鱼翅随同冷水下锅烧开，捞出，清洗两次，如有腥味，再换水煮开一次，从中撕开。生鸡肉、猪五花肉分别切成四大块。

2．蟹子盛入瓦钵内，上笼蒸熟，取出，剔去背壳，将筷子一端削成刀形，挑出蟹肉和蟹黄，将蟹黄用刀在砧板上搨散，盛入盘中。

3．将竹箅子垫入大瓦钵内，先放入鱼翅，再放鸡肉、五花肉，接着加入绍酒（五钱）、酱油（三钱）、精盐、冰糖、葱结、姜片、清水（一斤五两），上面压盖一个瓷盘，先在旺火上烧开，再移在小火上煨两小时，直至鱼翅软烂，离火，去掉葱姜，鸡肉和五花肉另作他用，将鱼翅扣入小瓦钵内，倒入原汤，上笼保温。

4．炒锅置中火上，放入熟猪油一两五钱，烧至六成热时，下姜末一钱炒两下，再下蟹肉，放入绍酒三钱、酱油二钱合炒几下，然后滗入蒸鱼翅原汤三两，加入葱花（一钱）、味精烧开，用湿淀粉勾芡成浓汁，出锅浇在鱼翅上，接着将鱼翅翻扣入大瓷盘（鱼翅朝上）。

5．炒锅内放入熟猪油一两，烧至六成热时，下蟹黄，再加入绍酒二钱、姜末一钱、葱花一钱，用手勺推匀，当出现黄泡时出锅盖在鱼翅上面，再淋入芝麻油即成。将滚醋、姜末（二钱）混合盛在两只小碟内，一同上桌。

特　点

此菜颜色金黄，缀以绿色葱花，周围又有淡青色的鱼翅相衬，色彩鲜艳，蟹黄异常鲜嫩，鱼翅香糯，制作比较精细。

一〇〇、红 煨 鱼 唇

原　料

水发鱼唇* ……………………………………二斤
红汤㉓ ……………………………………五两
肉清汤③ ……………………………………五两
绍酒……………………………………五钱
葱结……………………………………二钱
姜片……………………………………二钱
酱油……………………………………三钱
胡椒粉……………………………………一分
湿淀粉……………………………………八钱
味精……………………………………三分
精盐……………………………………一分
芝麻油……………………………………五分
熟猪油……………………………………二两

制　法

1. 将水发鱼唇同冷水下锅煮开，除去腥味，清洗干净

---

* 水发鱼唇：将干鱼唇同冷水下锅，烧开后，离火，静置两小时，捞入盛有清水的木盆中，用刀刮去沙粒，剔去碎骨腐肉，然后换清水再煮一次，继续涨泡数小时即成。

（如仍有腥味，再换水煮一次），片成一分半厚的大片，再切成约二寸长、一寸二分宽的长方形片。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油五钱，烧至五成热时，下鱼唇、绍酒、精盐、酱油、葱结、姜片、肉清汤，烧开后，移在小火上煨五分钟，除去腥膻味，使作料味渗入鱼唇，用漏勺沥干，去掉葱姜。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油一两五钱，烧至五成热时，下鱼唇煸炒几下，倒入红汤焖两分钟，加入味精，用湿淀粉勾芡，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，出锅盛入大瓷盘中即成。

特　点

此菜颜色红润光亮，鱼唇被汤汁包裹，油滑软嫩，味鲜香。

一〇一、红 煨 鲍 鱼

原　料

干鲍鱼……八两
生鸡肉……一斤
猪五花肉……六两
冰糖……三钱
绍酒……一两
葱结……二钱
姜片……二钱
酱油……八钱
湿淀粉……一两

胡椒粉……………………………………一分

硼砂……………………………………一两

味精……………………………………三分

精盐……………………………………二分

芝麻油…………………………………五分

熟猪油…………………………………二两

制　法

1．取专门涨发海味的生铁炉锅一只，底部垫一块竹箅子，放入干鲍鱼和硼砂，加冷水六斤，在旺火上烧开，加盖，移在微火上煮约二十个小时，水温保持在摄氏九十至一百度，即成水发鲍鱼。将水发鲍鱼放在砧板上剔去裙边，洗净表面砂粒，两面分别剞刀，小的切成两条，大的切成三条，同冷水下锅煮开，沥去水，清洗一次。生鸡肉、五花肉分别切成三大块。

2．取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，放入切好的鲍鱼，再放上鸡肉和五花肉，加入绍酒、冰糖、葱结、姜片、清水（二斤），压盖一个瓷盘，在旺火上烧开，再移在小火上约煨两小时，至鲍鱼软韧为止（煨时不能放精盐、酱油，防止鲍鱼肉收缩），离火，去掉葱姜，鸡肉和五花肉另作他用。

3．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，下鲍鱼，加酱油、精盐煸炒几下，再倒入煨鲍鱼的原汤，烧开，放入味精，用湿淀粉勾芡成浓汁，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，出锅装盘即成。

特　点

此菜颜色红亮，汤汁少而浓，鲍鱼滑嫩柔软，鲜香可口。

禽 蛋 菜 类

一〇二、清 蒸 整 鸡

原　料

攸县肥母鸡…………………………一只(二斤五两)
熟火腿肉……………………………………五钱
水发口蘑……………………………………五钱
碱发墨鱼[20]……………………………………一两
白菜心………………………………………六个
肉清汤[3]……………………………………二两
胡椒粉………………………………………一分
味精…………………………………………二分
精盐…………………………………………一钱

制　法

1. 将鸡宰杀去毛，在食袋上方切口，去掉食袋，扯断气管和食道，在肛门处切一小口，掏出内脏，冲洗干净，放入汤锅内煮三分钟，去掉血水腥气，捞出，再用冷水洗净，剁去嘴尖和脚爪，切掉下颌，割除尾臊，用刀背砸断大腿骨，将整鸡放入绿釉瓦钵内，加精盐九分，入笼先干蒸约一小时，然后，再加入清水（约一斤五两），蒸至软烂为止。熟火腿切薄片。口蘑、墨鱼用斜刀切成薄片。菜心用清水五两烧开氽一下，捞出待用。

2. 炒锅置中火上，下肉清汤、精盐（一分）烧开，再放入口蘑、墨鱼、菜心焯熟，捞出，沥去水。用手勺将整鸡翻个身后，将菜心放在整鸡的周围，口蘑、墨鱼放在上面，再盖上熟火腿片，加入味精，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜鸡的颜色淡黄，缀以配料的红、绿、黄三色，色彩十分调和，汤清澈，骨小肉嫩，鲜香异常。

一〇三、五　元　全　鸡

原　料

嫩母鸡……………………………一只（二斤五两）
桂圆……………………………………十二粒
荔枝……………………………………十粒
黑枣……………………………………十粒
莲子肉…………………………………五钱
枸杞……………………………………三钱
冰糖……………………………………一两
胡椒粉…………………………………二分
精盐……………………………………六分

制　法

1. 将鸡宰杀去毛，在食袋上方切口，去掉食袋，扯断气管和食道，在肛门处开一小口，掏出内脏，冲洗干净，放入汤锅内煮三分钟，捞出用冷水洗净，去嘴尖、脚爪，切掉下颌和尾臊，砸断大腿骨，待用。

2．桂圆、荔枝去壳，莲子肉（去皮去心），黑枣洗净，与整鸡同时放入绿釉瓦钵内，加冰糖、精盐、清水（一斤五两），上笼蒸约两小时，再放入洗净的枸杞子，蒸五分钟，取出，用手勺将整鸡翻过身（以示美观），撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜为淡红色，肉嫩味鲜，咸甜适口。

一〇四、东　安　鸡

原　料

嫩母鸡……………………………………一只（二斤）
红干椒（或鲜辣椒）………………………………二钱
花椒子…………………………………………二分
黄醋……………………………………………一两
绍酒……………………………………………五钱
葱………………………………………………五钱
姜………………………………………………五钱
肉清汤③………………………………………二两
湿淀粉…………………………………………五钱
味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………六分
芝麻油…………………………………………五分
熟猪油…………………………………………二两

制　法

1．将鸡宰杀后，去毛洗净，在食袋旁切口，除去食

袋，在肛门旁切口取出内脏，清洗干净，放入汤锅内煮十分钟，达七成熟捞出，待凉，剁去头、颈、脚爪作他用，再将粗细骨全部剔除，顺肉纹切成一寸五分长、四分宽的长条。姜切成丝。红干椒切成细末。花椒子拍碎。葱切成寸段。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下鸡条、姜丝、干椒末煸炒，再放黄醋、绍酒、精盐、花椒末继续煸炒，接着放入肉清汤，焖两分钟，至汤汁收干，剩下油汁时，放入葱段、味精，用湿淀粉勾芡，持锅颠两下，淋入芝麻油，出锅装盘即成。

特　点

此菜白、红、绿、黄四色互相映衬，色彩朴素清新，汁少芡薄，鸡肉肥嫩异常，味道酸辣鲜香，原创制于东安县，故名。

一〇五、粉　蒸　鸡

原　料

生鸡肉(去骨)……………………………………八两
糯米……………………………………………一两
大米……………………………………………二两
肥膘肉…………………………………………三两
白糖……………………………………………二钱
八角……………………………………………一分
姜末……………………………………………五分
绍酒……………………………………………一两
酱油……………………………………………八钱

味精……………………………………………二分

精盐……………………………………………二分

制　法

1．将鸡肉切成约一寸二分长、二分宽的片，用绍酒、精盐抓匀，腌约五分钟。肥膘肉切成一寸长，宽、厚各一分的细丝。

2．取大碗一只，放入鸡片、肥肉丝、酱油、姜末、白糖、味精一起拌匀。

3．大米、糯米、八角下炒锅炒成淡黄色，一起碾成粗粉，倒入盛鸡片的大碗里，加清水一两拌匀，入笼约蒸两小时，中途再洒冷水一两，蒸至肥肉丝溶化为止，取出翻扣在大瓷盘里即成。

特　点

此菜颜色深黄，质地软烂，香味浓郁，油滑鲜嫩。

一〇六、纸包糯米鸡

原　料

嫩母鸡肉……………………………………八两

糯米……………………………………………二两

金钩虾⑤……………………………………二钱

熟肥膘肉……………………………………三两

熟火腿肉……………………………………一两

水发香菇……………………………………一两

绍酒……………………………………………一两

胡椒粉……………………………………………………一分
味精………………………………………………………二分
精盐………………………………………………………四分

制　法

1．将嫩母鸡肉切三分见方的丁，用绍酒、精盐（二分）、味精抓匀，腌五分钟。糯米淘洗干净，用沸水泡十分钟。火腿、香菇、金钩虾均切成约一分见方的小粒。肥膘肉切成米粒状。

2．取大瓷盘一只，放入糯米、肥肉丁、香菇、精盐（二分）、胡椒粉拌匀，再加入火腿、金钩虾、鸡丁一齐拌匀，铺平，入笼蒸两小时左右，至肥肉丁溶化为止。取出稍凉，用三寸见方的透明纸逐个包成如石榴形的小包，大小要均匀，共包三十个，整齐摆放盘中，入笼加热，取出即成（食时去掉纸）。

特　点

此菜形如石榴，肥肉溶化，食之油滑软糯，鲜香可口。

一〇七、油淋糯米鸡

原　料

肥老母鸡………………………………一只（二斤五两）
糯米………………………………………………………三两
猪肥膘肉…………………………………………………二两
熟瘦火腿…………………………………………………五钱
水发香菇…………………………………………………五钱

金钩虾⑤……………………………………………三钱
莲子肉……………………………………………五钱
净香菜……………………………………………五钱
蕃茄酱……………………………………………一两
白糖………………………………………………二钱
绍酒………………………………………………五钱
葱…………………………………………………二钱
姜…………………………………………………二钱
酱油………………………………………………三钱
胡椒粉……………………………………………二分
味精………………………………………………三分
精盐………………………………………………五分
芝麻油……………………………………………五分
熟猪油………………………………一斤五两(实耗三两)

制　法

1. 将鸡宰杀去毛洗净（不开剖），放在砧板上，在颈部食袋边切二寸长的口，从杀口处割断颈骨，拉出去掉，再去掉食袋，鸡头和颈皮仍保留，往下剥开，至翅膀时，将两翅骨割断（不能伤皮），再往下剥，接着切断背腹皮肉相连的筋络，用刀在膝弯处将腿骨敲断，连同大腿肉一齐剔下，再剥鸡尾，连尾臊肉一齐割下，整个鸡皮就剥下来了。然后，再进行整理，砍掉鸡爪，割除尾臊肉，剔下大腿肉，将头砍成两半，挖去眼睛，剔去翅粗骨，敲断翅小骨，即成净鸡皮。将净鸡皮放在钵里，加入绍酒、葱姜汁、精盐(一分)抓匀，腌约五分钟。

2．将鸡大腿肉、肥膘肉、火腿、香菇均切成约一分半见方的丁。金钩虾泡几分钟切成米粒状。糯米用冷水浸泡十分钟，放入沸水中煮一分钟，捞出沥干水。将上述配料盛入大碗内，再加入莲子肉、味精、精盐（四分）、熟猪油（一两）、白糖、胡椒粉、酱油一齐拌匀，接着将馅从鸡皮的切口处灌进（除颈、翅外，其余部位都要灌到），灌好后放在盘子里，用手轻轻压平，鸡头拉向背部，鸡背朝上放入蒸笼，蒸两小时至软烂为止。

3．炒锅置旺火上，放入熟猪油一斤四两，烧至七成热时，下鸡，先炸背部，后炸腹部，约炸五分钟，外表呈黄色时，捞出沥油，腹朝上盛入盘中，横直剞菱形刀（即象眼形），深度五分，再将鸡头、翅、脚整理成鸡原形，将芝麻油淋在鸡身上，盘子的一边拼香菜，另一边放蕃茄酱即成。

特　点

此菜色泽黄亮，表皮脆嫩焦香，里面鲜香松软，油润粘滑，佐以蕃茄酱和香菜，酸甜爽口。

一〇八、油　淋　肥　鸡

原　料

肥嫩母鸡……………………………………一只（三斤）
油炸花生米……………………………………一两
甜面酱④ ……………………………………五钱
绍酒……………………………………………一两
葱………………………………………………一两

姜……………………………………………五钱
白糖……………………………………………一钱
冰糖……………………………………………二钱
湘潭原汁酱油……………………………………一两
花椒子…………………………………………三分
花椒粉…………………………………………二分
精盐……………………………………………二钱
芝麻油…………………………………………一两
茶油……………………………………三斤（实耗二两）

制 法

1．将鸡宰后去毛，洗净，先在食袋旁切口去掉食袋，扯出气管、喉管，再从肛门附近切口掏出内脏，洗净，沥去水。将葱（五钱）、姜拍松切开，加精盐（一钱五分）、白糖、花椒子（二分）拌匀涂抹鸡身内外，盛入瓦钵内腌约一小时，去掉葱姜。

2．取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，将鸡放入，再放入花椒子（一分）、酱油、绍酒、冰糖和清水（淹没鸡身一寸），置旺火上烧沸，移在小火上煨至软烂为止（约两小时）。取出沥干（原汤作他用）。

3．炒锅置旺火上，放入茶油，烧至八成热时，把煨好的整鸡用铁钩子钩住翅膀，手持钩柄悬置油面，用手勺舀沸油淋在鸡身上，先淋鸡胸、鸡腿，再淋鸡背、鸡头，肉厚的部位要反复多淋几勺油，至外皮淋酥，呈深红颜色为止。

4．将鸡放在砧板上，剔去胸骨、脊骨和腿、翅粗骨，剁去脚爪，将鸡头、鸡颈从中劈开，再将鸡颈剁成一寸半长

的段，鸡肉切成一寸半长、八分宽的条，然后，仍拼成整鸡形状，摆放盘内，淋上芝麻油九钱。

5．炒锅置火上，下精盐四分，炒干水分后，拌入花椒粉成椒盐粉。葱五钱切成小段，拌入芝麻油一钱、精盐一分，与椒盐粉、油炸花生米、甜面酱汁四种调味品分别摆放在盘子的四角，以备蘸食。

特　点

此菜色泽红润油亮，鸡皮酥脆，鸡肉酥香，爽口多味。

一〇九、油　辣　嫩　鸡

原　料

带骨嫩母鸡肉……………………………………一斤
红干辣椒………………………………………五分
葱花……………………………………………二钱
黄醋……………………………………………二钱
香菜……………………………………………五钱
鸡清汤[10]……………………………………一两
酱油……………………………………………五钱
味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………二分
芝麻油…………………………………………五钱
鸡油……………………………………………一钱

制　法

1．将带骨嫩母鸡肉洗净，下入微开的鸡汤锅里煮约二

十分钟，至鸡肉熟透，捞出，待凉，剔去粗骨，保留细骨（即只剔去大腿骨、胸骨和脊骨），剁成约一寸五分长、三分宽的条。红椒切细末。香菜择洗干净。

2. 炒锅置旺火上，放入芝麻油，烧至五成热时，先下干椒末、葱花炒两下，接着放入酱油、黄醋、精盐、味精、鸡油、鸡清汤，烧开成汁，一半倒入碗中，再整齐放入鸡肉条（皮朝下，带骨部分排列在上面），然后，倒入另一半汁子，吃时翻扣在瓷盘里，香菜放在盘边即成。

特　点

此菜鸡肉鲜嫩，香辣微酸，是冷碟菜。

一一〇、麻辣子鸡

原　料

子鸡（公母均可）……………………二只（一斤五两）

鲜红辣椒……………………………………二两

绍酒……………………………………………三钱

花椒子…………………………………………二分

黄醋……………………………………………二钱

青蒜……………………………………………三钱

湿淀粉…………………………………………五钱

酱油……………………………………………四钱

味精……………………………………………二分

精盐……………………………………………二分

芝麻油…………………………………………一钱

熟猪油……………………………二斤(实耗二两)

制　法

1. 将鸡宰杀、去毛，从背部处切开，去内脏、食袋，洗净，斩下头、颈、脚爪作他用，再剔除全部的粗细骨，然后，将鸡肉按一分距离横直剞刀，切成约五分见方的丁，盛入碗内，加酱油（一钱)、湿淀粉（三钱)、绍酒用力抓匀，使淀粉渗入鸡肉。红辣椒洗净去蒂去子，切成约四分见方的小片。花椒子拍碎。青蒜切成三分长的斜段。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，将鸡丁下锅，用手勺推散，约二十秒钟，迅速用漏勺捞起，待油温回升到七成热时，再将鸡丁下锅，炸熟呈金黄色，连油倒入漏勺沥油。

3. 炒锅内留油一两，烧至六成热时，下红辣椒、花椒子、精盐炒几下，接着放入炸过的鸡丁合炒，再加入黄醋、酱油（三钱)、青蒜、味精，用湿淀粉二钱勾芡，持锅颠两下，出锅盛入盘中，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜颜色金黄，汁少芡薄，鸡肉外酥内嫩，味道鲜香麻辣，是长沙地区传统菜。

一一一、焦 炸 子 鸡

原　料

子鸡…………………………………………二只(二斤)

绍酒………………………………………………一两

葱……………………………………………………二钱
葱花…………………………………………………三钱
姜片…………………………………………………二钱
鸡蛋…………………………………………………一个
花椒子………………………………………………一分
花椒粉………………………………………………一分
白糖…………………………………………………三分
蕃茄酱………………………………………………五钱
甜面酱④ ……………………………………………五钱
百合粉………………………………………………八钱
酱油…………………………………………………一钱
味精…………………………………………………二分
精盐…………………………………………………六分
芝麻油…………………………………………五钱一分
熟猪油……………………………二斤（实耗一两五钱）

制　法

1．将鸡宰杀去毛，洗净，从背部处剖开去内脏、食袋，割除尾臊，剔除粗细骨，在肉厚的部位横直剞刀，在颈部拍几刀，将颈骨拍松，盛入大碗内，加入绍酒、精盐、白糖、酱油、花椒子、味精、葱（二钱）、姜片抓匀，腌约十分钟，然后，去掉花椒子、葱姜。

2．再取大碗一只，搕入鸡蛋，放入百合粉调匀成糊状芡汁（酌情加少许清水），放入腌过的子鸡，用力抓揉，使鸡肉吸收芡汁。

3．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，双手

提起子鸡背部，使鸡肉伸展，逐个下油锅，推动手铲，使鸡的两面均匀炸到，如油温升高，即端锅离火，使油温保持在七成热左右，约炸五分钟，表面呈金黄色，里面熟透，铲入漏勺沥油。

4. 子鸡放在砧板上，先将颈、翅、腿剁成块，放入大瓷盘中，鸡身剁成约一寸五分长、四分宽的条，整齐放在上面，鸡头劈开放在前面，鸡脚剁下放在后面（起示意作用），淋上烧热的芝麻油五钱，撒上花椒粉，然后在盘边分三角拼放蕃茄酱、甜面酱、葱花（用精盐一分、芝麻油一分拌匀），以备蘸食。

特　点

此菜色泽深红透亮，鸡皮焦香酥脆，鸡肉鲜香入味，用几种不同的作料蘸食，别有风味。

一一二、花　菇　煨　鸡

原　料

嫩母鸡……………………………………一只（二斤五两）
水发花菇……………………………………………二两
黄花菜………………………………………………五钱
红枣……………………………………………十二粒
莲子肉…………………………………………十二粒
绍酒…………………………………………………一两
葱结…………………………………………………三钱
葱段…………………………………………………二钱

姜片……………………………………………三钱
冰糖……………………………………………三钱
酱油……………………………………………一两
杂骨汤⑫ ……………………………………一斤五两
胡椒粉…………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………一两
味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………四分
芝麻油…………………………………………一钱
熟猪油…………………………二斤(实耗二两五钱)

制　法

1. 将鸡宰杀、去毛，在食袋旁和肛门旁分别切口，除去食袋和内脏，切除嘴尖、翅尖（第三段）、鸡冠、颌肉、尾臊和膝下脚爪，洗净，用绍酒五钱、酱油二钱合并抹遍鸡皮。花菇去蒂，放入炒锅，加清水一斤，用手勺搅动，洗去泥沙，捞出，再漂洗两次。红枣煮熟去皮。黄花菜泡发去蒂，切成两段。莲子肉去心。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，下鸡炸两面，将鸡皮炸成深黄色（里面未熟透），用铁钩钩住翅膀沥油。

3. 取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，放入炸过的整鸡，加入绍酒（五钱）、葱结、姜片、熟猪油（五钱）、酱油（五钱）、精盐（三分）、冰糖、杂骨汤，上面压盖瓷盘，在旺火上烧开，再移在小火上煨一小时，至鸡肉软烂，去掉葱姜，将鸡侧卧于大瓷盘中。

4．炒锅置旺火上，放入熟猪油一两，烧至七成热时，将花菇、黄花菜，加精盐一分，下锅煸炒几下，加入煨鸡的原汁，再放入红枣、莲子肉、酱油（三钱）、味精、葱段用湿淀粉勾芡成浓汁浇在鸡身上，撒上胡椒粉，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜色泽红亮，汤汁浓，鸡肉香酥，有鲜、香、咸、甜多种味道。

一一三、板　栗　煨　鸡

原　料

带骨鸡肉……………………………………一斤五两
板栗肉…………………………………………三两
绍酒……………………………………………一两
葱………………………………………………二钱
姜………………………………………………二钱
酱油……………………………………………六钱
肉清汤③ ……………………………………一斤五两
湿淀粉…………………………………………五钱
胡椒粉…………………………………………二分
味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………三分
芝麻油…………………………………………五分
熟猪油……………………………五两（实耗二两）

制　法

1. 将带骨鸡肉剔除粗骨（即剔去胸、脊椎、大腿粗骨，细骨仍保留），剁成约八分长、八分宽的方块。板栗肉大的切成两瓣。葱切成寸段。姜切成长、宽四分的薄片。

2. 炒锅内放入熟猪油，烧至六成热时，放入板栗肉炸成金黄色，倒入漏勺沥油。

3. 炒锅内留油一两八钱，置旺火上烧至八成热时，下鸡块煸炒，去掉水，即烹入绍酒，再放入姜片、精盐、酱油、肉清汤，焖三分钟左右。

4. 取大瓦钵一只用竹箅子垫底，将炒锅里的鸡块连汤一齐倒入，置小火上煨至八成烂时，放入炸过的板栗肉，继续煨至软烂，再倒入炒锅，放入味精、葱段，撒上胡椒粉，烧开，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油出锅装盘即成。

特　点

此菜颜色黄亮，鸡肉鲜嫩软烂，板栗粉糯微甜。

一一四、老姜炖子鸡

原　料

子鸡……………………………二只（每只重约一斤）

老姜………………………………………一两五钱

水发云耳……………………………………二两

葱段…………………………………………一钱

绍酒…………………………………………五钱

味精…………………………………………二分

精盐……………………………………………………………五分

熟猪油…………………………………………………………二两

制　法

1. 将子鸡宰杀、去毛，从背部剖开去内脏，剁去头和脚爪，割除尾臊，剔去粗骨（指脊骨和大腿骨），砍成约八分长、八分宽的块。老姜洗净刮去皮，切成六分长、六分宽的薄片。云耳洗净，大的从中切开。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，先下姜片炒几下，到炸出香味，即下鸡块煸炒，煸干水后，烹入绍酒，放入精盐，再炒几下，即下云耳炒匀，一齐盛入大瓦钵内（或沙锅）。钵内加入清水一斤六两，置旺火上烧开，再移在小火上炖二十分钟，放入味精、葱段，盛入大汤碗中即成。

特　点

此菜汤清微黄，鸡肉鲜嫩，云耳微脆，老姜香味浓郁，多在大暑季节食用，是长沙市群众喜爱的传统菜。

一一五、嫩姜熘鸡片

原　料

嫩母鸡肉………………………………………………………八两

嫩姜……………………………………………………一两五钱

水发香菇………………………………………………………五钱

鸡蛋清…………………………………………………………一个

肉清汤③ ………………………………………………………一两

湿淀粉……………………………………………一两
葱……………………………………………………二钱
味精…………………………………………………二分
精盐…………………………………………………六分
芝麻油……………………………………………五分
熟猪油……………………………二斤(实耗二两)

制　法

1．将鸡肉斜片成约一寸长、四分宽、一分厚的薄片。蛋清盛入碗内搅匀，加湿淀粉七钱、精盐四分调匀，再放入鸡片抓匀上浆。嫩姜洗净去皮，切成五分长、三分宽、半分厚的小薄片。葱切成三分长的段。香菇洗净去蒂，切成与嫩姜片大小略同的片。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，下鸡片走油，用筷子划散，以防粘连，达八成熟倒入漏勺沥油。

3．炒锅内留油一两五钱，烧至八成热时，先下姜片、香菇、精盐（二分）煸炒，再下鸡片合炒几下，放入葱段、味精、肉清汤，烧开，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油出锅装盘即成。

特　点

此菜以白色为主，又有黄、褐两色相衬，汤汁较少，鲜嫩清香，微辣。

一一六、君 山 鸡 片

原　料

鸡脯肉……………………………………………四两

君山银针* ………………………………………二分

鸡蛋清……………………………………………三个

百合粉……………………………………………八钱

湿淀粉……………………………………………五钱

味精………………………………………………二分

精盐………………………………………………三分

芝麻油……………………………………………三分

熟猪油………………………………一斤(实耗二两)

制　法

1. 将鸡脯肉剔去筋膜，斜片成约半分厚、一寸长、八分宽的薄片。将蛋清盛入碗中，持筷子用力搅打成泡沫状，放入百合粉、精盐（二分）、味精（一分）调匀，再放入鸡片抓匀上浆。

2. 取茶杯一只，放入君山银针，用沸水二两冲泡，两分钟后滗去水，再倒入沸水一两五钱冲泡，晾凉。

3. 炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至四成热时，用筷子夹鸡片逐片下锅走油，约十五秒钟，达八成熟时，连油倒入漏勺沥油。

4. 锅内留油一两五钱，倒入鸡片，再将茶叶连水倒

* 君山银针：湖南君山茶场特产，是中国名茶之一，每年谷雨前采摘。

入，加入精盐一分、味精一分，接着用湿淀粉调稀勾芡，持锅颠两下，出锅装盘，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜白、绿两色相间，鸡片鲜嫩，清香浓郁。

一一七、酸 辣 鸡 丁

原　料

子鸡肉……………………………………………一斤五两
酸泡菜⑮………………………………………………一两
鲜红辣椒………………………………………………一两
水发玉兰片……………………………………………五钱
青蒜……………………………………………………五钱
杂骨汤⑫………………………………………………五钱
黄醋……………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………………一两
酱油……………………………………………………三钱
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………二分
芝麻油…………………………………………………五分
熟猪油……………………………………二斤(实耗二两)

制　法

1．将子鸡肉剔去粗细骨成净鸡肉，在鸡肉一面按一分距离横直剞刀（不切断），再切成三分宽的长条，然后将长条理直，切成约四分见方的鸡丁，放入碗里，加入酱油一钱、

精盐二分、湿淀粉七钱抓匀上浆。玉兰片、酸泡菜、鲜红椒、青蒜均切成米粒状。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，下鸡丁走油，用筷子划散，外表炸呈黄色，达八成熟时，连油倒入漏勺沥油。

3. 炒锅内留油一两五钱，烧至六成热时，先下玉兰片、鲜红椒、酸泡菜、青蒜煸炒几下，再放入鸡丁合炒，接着加入酱油（二钱）、黄醋（一钱）、味精、杂骨汤，用湿淀粉三钱勾芡，起锅，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜颜色淡红，鸡肉鲜嫩，酸辣爽口。

一一八、桃　仁　鸡　丁

原　料

鸡脯肉……………………………………………六两
核桃仁……………………………………………二两
鸡蛋清……………………………………………一个
百合粉……………………………………………五钱
白糖………………………………………………一钱
葱白头……………………………………………二钱
姜…………………………………………………一钱
肉清汤③…………………………………………二两
湿淀粉……………………………………………五钱
味精………………………………………………一分

精盐……………………………………………………四分

芝麻油…………………………………………………五分

熟猪油……………………………一斤(实耗一两五钱)

制　法

1. 将鸡脯肉剔除筋膜，切成约三分见方的小丁。将蛋清盛入碗中，用力搅发，加入百合粉、精盐（二分）调匀，再放入鸡丁抓匀上浆。核桃仁用沸水泡五分钟，撕去内皮，投入沸水中氽一下，捞出，用精盐（一分)、白糖拌匀。葱白头切成三分长的段。姜切成四分见方的小薄片。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将桃仁下锅炸成金黄色时，倒入漏勺沥去油，盛入大瓷盘的一边。当油温达五成热时，下鸡丁走油，用筷子划散，达八成熟时，倒入漏勺沥油。炒锅内留油六钱，下鸡丁、姜片，同时，取小碗一只，放入肉清汤、精盐（一分)、味精（一分)、葱白头、湿淀粉调成白色汁子倒入锅内，用手勺推匀，持锅颠两下，淋上芝麻油，盛入大瓷盘的另一边。

特　点

此菜黄白两色相映，桃仁焦香略带咸甜味，鸡丁鲜嫩爽口。

一一九、双凤盘丝

原　料

子鸡……………………………………………二只(二斤)

湿面条…………………………………………………二两

猪瘦肉……………………………………二两
水发香菇…………………………………一两
水发玉兰片………………………………一两
熟火腿肉…………………………………一两
莲子肉……………………………………一两
金钩虾⑤ …………………………………五钱
肉清汤③ …………………………………二两
湿淀粉……………………………………八钱
绍酒………………………………………五钱
姜…………………………………………二钱
葱…………………………………………五钱
酱油………………………………………六钱
胡椒粉……………………………………一分
味精………………………………………四分
精盐………………………………………五分
芝麻油……………………………………四分
熟猪油…………………………二斤(实耗三两)

制　法

1. 将子鸡宰杀、去毛，洗净（不开剖），在食袋旁切一寸五分长的口，从杀口处切断颈骨，拉出去掉，鸡头和颈皮仍保留，持刀剔起鸡肉，往下剥（不能伤皮），使鸡皮连肉和翅膀、大腿、尾臊一齐剥下来，再持刀剔除大腿骨和尾臊肉，然后用绍酒、精盐（三分)、葱（二钱)、姜汁抓匀，腌约十分钟（骨架作他用)。猪瘦肉、香菇、玉兰片均切成二分见方的丁。熟火腿、金钩虾均切成米粒状。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油一两，烧至八成热时，下瘦肉、玉兰片、莲子肉、香菇、酱油（三钱）、精盐（一分）、味精（二分）煸炒，再放火腿和金钩虾炒几下，淋入芝麻油（二分），撒上胡椒粉，出锅盛入盘中，稍凉后，从子鸡食袋旁的切口处灌进去，做成原鸡形状，用竹签封住切口。鸡头拉向背部用两翅压住。

3．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将两只鸡同时下油锅，约炸五分钟，至表皮呈金黄色，捞出沥油，用竹签在鸡身钻几个气眼，盛入大碗，入笼蒸一小时左右，使内馅完全熟透。

4．炒锅置旺火上，放入熟猪油，下湿面条，炸焦成圆饼形状，捞出，盛入大瓷盘中。将蒸后子鸡，拔掉封口的竹签，摆放在面条上面。蒸鸡的原汤下锅，再加入肉清汤、精盐（一分）、酱油（三钱）、味精（二分）、葱段（三钱）烧开，用湿淀粉勾芡，浇在鸡身上，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜颜色红润，鸡肉酥烂鲜嫩，面条香滑微脆。

一二〇、银针拌鸡丝

原　料

去骨熟鸡肉(鸡脯肉占三分之一)……………五两
绿豆芽……………………………………五两
姜末………………………………………二钱
肉清汤③…………………………………一两

黄醋……………………………………………………二钱

酱油……………………………………………………二钱

味精……………………………………………………二分

精盐……………………………………………………四分

芝麻油…………………………………………………八钱

制　法

1. 将熟鸡肉剔去筋膜，片成一分半厚的片，再切成一寸五分长、宽厚各一分的丝（其中鸡脯肉另盛一碗内）。绿豆芽掐去两端，洗净，即为银针。

2. 取小碗一只，放入精盐（三分）、味精、芝麻油、黄醋、酱油、姜末、冷肉清汤对成汁子。

3. 将银针投入沸水中焯一下，迅速捞出，盛入大瓷盘中，趁热拌入精盐一分，凉后，再放入熟鸡肉，倒入五分之四的汁子，将鸡肉与银针拌匀。鸡脯肉与剩下的汁子拌匀，理直整齐摆放在上面即成。

特　点

此菜白中带微红，鸡肉嫩，豆芽脆，香酸爽口，是夏季凉菜。

一二一、清汤滑鸡球

原　料

去骨母鸡肉……………………………………………六两

熟火腿肉………………………………………………八钱

水发口蘑………………………………………………五钱

百合粉……………………………………………一两
鸡蛋清……………………………………………四个
菜心………………………………………………十个
鸡清汤⑩ …………………………………………七两
胡椒粉……………………………………………一分
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………五分
鸡油………………………………………………一钱
熟猪油…………………………一斤五两(实耗一两)

制　法

1. 将鸡肉切成约五分见方的丁，用精盐二分抓匀，腌五分钟。鸡蛋清盛入碗内，用力搅发呈现泡沫，放入百合粉调匀成泡糊，再放入鸡丁拌匀。水口蘑、熟火腿均切成约六分长、四分宽、一分厚的薄片。

2. 炒锅内放入熟猪油，烧至四成热时，移在小火上，用调羹将上糊的鸡肉一匙一匙地舀下锅（不能炸出黄色，油温应保持四成热左右），达五成熟（呈球形浮于油面）用小漏勺捞起，盛入大碗内，加鸡清汤（五两）、精盐（二分）、入笼蒸一小时，至鸡肉软烂为止。

3. 炒锅内放入鸡清汤二两，依次放入口蘑、菜心、精盐（一分）、火腿片，烧开煮熟，连汤倒入蒸好的鸡球大碗内，再加入味精，撒上胡椒粉，淋入鸡油即成。

特　点

此菜汤清微黄，鸡球洁白，浮于汤面，缀以配料的红、绿、黄三色，十分美观，鸡球滑嫩柔软，汤汁鲜香可口。

一二二、酥 炸 鸡 扇

原 料

鸡腿……………………………十只(每只一两五钱)

鸡蛋清……………………………………………五个

百合粉……………………………………………二两

熟瘦火腿肉………………………………………五钱

绍酒………………………………………………一两

葱…………………………………………………二钱

姜…………………………………………………二钱

花椒子……………………………………………一分

花椒粉……………………………………………一分

蕃茄酱……………………………………………五钱

甜面酱④ …………………………………………五钱

味精………………………………………………二分

精盐………………………………………………五分

芝麻油……………………………………………三分

熟猪油…………………………二斤(实耗一两五钱)

制 法

1. 将每只鸡腿从膝弯下砍断去掉，切开腿肉，片成大小一致、厚薄均匀的扇形片，大腿骨突出一寸多作为扇柄，持刀轻轻砍断腿肉上的筋络（不切断肉），盛入大碗中，用绍酒、精盐、葱姜（拍松）、花椒子抓匀，腌约五分钟，然后，去掉葱姜、花椒子，用白布抹去表面水分，再放入味精

抓匀。瘦火腿肉切成米粒状。

2. 鸡蛋清盛入大碗里，持筷子用力搅发成泡沫状（能插稳筷子），再放入百合粉搅匀成泡糊，将鸡腿肉(连骨)片成扇形朝上铺在砧板上，均匀抹上一层洁白的泡糊（鸡皮一方不抹)，逐个撒上少许火腿末。

3. 炒锅置中火上，放入熟猪油烧至六成热，将鸡腿逐个下油锅，油温保持在六成左右，约炸五分钟，表面炸脆呈淡栗色，里面熟透，即可逐个出锅，用小块白纸包裹住突出的腿骨，整齐摆放盘中，淋入芝麻油，撒上花椒粉，另上蕃茄酱、甜面酱两小碟。

特　点

此菜为淡栗色，缀以红色斑点，形似巴蕉扇，手持腿骨蘸调味品吃，外表松酥，鸡肉鲜香入味。

一二三、龙　穿　凤　翅

原　料

肥鸡翅膀……………………………………十六个
水发鱼翅㉔……………………………………二两
熟瘦火腿肉……………………………………一两五钱
水发冬菇……………………………………一两
冬笋……………………………………二两
葱白头……………………………………一钱
鸡清汤⑪……………………………………八两
胡椒粉……………………………………一分

味精……………………………………………二分

精盐……………………………………………四分

熟鸡油…………………………………………二钱

制　法

1. 将肥鸡翅膀洗净，放入微开的汤锅内煮三分钟，约六成熟捞出，放在砧板上，斩除翅尖不用，从中间节骨处砍断成两段，每段砍去顶端节骨，再轻轻抽出翅内硬骨成空筒状（不能破皮）。葱白头切成三分长的段。

2. 水发鱼翅在沸水中焯一次，去净腥味，撕开成丝。水发冬菇去蒂，与熟火腿、冬笋均切成一分见方的细丝。然后将冬菇、火腿、冬笋、鱼翅等细丝穿进每段鸡翅，整齐放在瓦钵里，剩余的配料放在上面，加精盐，入笼先干蒸二十分钟，再加入鸡清汤四两，继续蒸三十分钟，直至质地软烂。

3. 将蒸鸡翅的原汤滗入炒锅，鸡翅和配料翻扣在大汤碗里，炒锅内再加鸡清汤四两，放入味精、胡椒粉、葱白头烧开，倒入大汤碗，淋入鸡油即成。

特　点

此菜汤清味鲜，软糯鲜香。因用鱼翅穿入鸡翅内，故名。

一二四、酸辣大转弯

原　料

生鸡翅膀………………………………………十二个

酸泡菜⑮………………………………………一两

鲜红辣椒……………………………………………………一两
水发玉兰片……………………………………………………一两
水发香菇……………………………………………………五钱
青蒜……………………………………………………五钱
葱结……………………………………………………三钱
姜片……………………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………………五钱
绍酒……………………………………………………一两
黄醋……………………………………………………三钱
酱油……………………………………………………六钱
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………三分
芝麻油……………………………………………………三分
熟猪油……………………………………………………一两

制　法

1. 将生鸡翅放入沸水中焯一下，捞出，从中间节骨处砍断成两段。取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，放入鸡翅，加入黄醋、精盐（二分）、酱油（五钱）、绍酒、葱结、姜片、清水（一斤五两），置旺火上烧开，再移在小火上煨一小时，至鸡翅柔软（剩少量汤汁），离火，去掉葱、姜，取出竹箅子。鲜红椒洗净去蒂去子，香菇去蒂，与酸泡菜、玉兰片、青蒜分别切成米粒状。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，先下玉兰片、鲜红椒、香菇，再加精盐一分、酱油一钱煸炒，约三十秒钟，再下酸泡菜合炒几下，接着倒入瓦钵内的鸡翅和

原汤，炒匀后放入青蒜、味精，用湿淀粉调稀勾芡，出锅装盘，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜颜色酱红，鸡翅鲜香柔软，酸辣爽口。

一二五、鸡　三　味

原　料

去骨鸡肉……………………………………六两
鸡脯肉……………………………………二两
鲜蕃茄……………………………………二两
韭菜黄……………………………………三两
香菜……………………………………五钱
鸡蛋黄……………………………………一个
鸡蛋清……………………………………二个
杂骨汤⑫……………………………………一两
绍酒……………………………………三钱
葱段……………………………………一钱
姜片……………………………………一钱
花椒粉……………………………………一分
百合粉……………………………………一两
湿淀粉……………………………………六钱
味精……………………………………三分
精盐……………………………………六分
芝麻油……………………………………一钱

茶油……………………………………一斤(实耗六钱)

熟猪油…………………………一斤(实耗一两八钱)

制 法

1. 将去骨鸡肉三两，切成约五分见方的丁，用绍酒、葱、姜、精盐（二分）抓匀，腌五分钟，去掉葱姜。蛋黄盛入碗内，用筷子搅匀，再放入百合粉四钱、味精一分调成糊状，放入鸡丁抓匀挂糊。将去骨鸡肉三两，切成约三分见方的小丁，蛋清一个盛入碗内，用筷子搅发成泡沫状，加百合粉三钱、精盐一分调匀，将鸡丁抓匀上浆。鲜蕃茄去蒂去子，切成约三分见方的丁。

2. 取鸡脯肉二两，切成约一寸五分长、一分见方的细丝。蛋清一个盛入碗内，用筷子搅发成泡沫状，加百合粉三钱、精盐一分调匀，放入鸡丝抓匀上浆。韭菜黄择洗干净，切成一寸长的段。

3. 炒锅置旺火上，放入茶油，烧至五成热时，下用蛋黄挂糊的大鸡丁，用手勺划散，炸至表面焦黄，里面熟透呈球形，倒入漏勺沥去油，盛入大瓷盘三分之一的一方，淋入芝麻油四分，撒上花椒粉，即成焦炸鸡球。

4. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至五成热，下用蛋清上浆的小鸡丁走油，用筷子划散，达六成熟，连油倒入漏勺沥油。锅内留油五钱，下蕃茄炒两下，加入味精一分、精盐一分再炒两下，倒入鸡丁，淋杂骨汤五钱，用湿淀粉三钱勾芡，持锅颠两下，盛入瓷盘三分之一的另一方，淋入芝麻油三分，即成蕃茄鸡丁。

5. 锅置旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，下鸡脯

肉丝走油，用筷子划散，达八成熟，连油倒入漏勺。锅内留油五钱，烧至六成热时，先下韭菜黄，加精盐一分、味精一分炒几下，接着下鸡丝，淋杂骨汤五钱，用湿淀粉（三钱）勾芡，持锅颠两下，盛入盘内三分之一的又一方，淋入芝麻油三分，即成韭黄鸡丝。香菜择洗干净，放在大瓷盘的中间即成。

特　点

此菜由红、白、黄、绿四种颜色组成，美观鲜艳，有焦脆、鲜嫩、酸香三种味道，故名鸡三味。

一二六、醋焖鸡三件

原　料

生鸡肫……………………………………五两
生鸡脚爪…………………………………四两
生鸡翅膀…………………………………五两
黄醋………………………………………一两
红干椒……………………………………五分
绍酒………………………………………一两
葱花………………………………………二钱
姜末………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………五钱
味精………………………………………二分
精盐………………………………………五分
熟猪油…………………………………一两五钱

制　法

1．将鸡肫片开成两块，撕去内筋，洗净，每块在肉厚的部位横剞几刀，再切开成两小块（一个鸡肫切成四块）。鸡翅从中间骨节处砍开成两段，鸡脚爪去粗皮、爪尖，一齐投入沸水中焯一次，除去腥味，再投入冷水中清洗一次，沥去水，与鸡肫一起，盛入一只瓦钵中。

2．红干椒切细末，放入盛鸡三件的瓦钵内，加入黄醋、绍酒、精盐、姜末，入笼干蒸一小时，至质地柔软，取出。

3．炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至六成热时，倒入鸡三件和原汁，焖两分钟，再放入味精、葱花，用湿淀粉勾芡，出锅入盘即成。

特　点

此菜为黄白色，肉质香软，酸辣爽口。

一二七、面　包　全　鸭

原　料

淮鸭* ……………………………………一只(三斤)
咸面包……………………………………二两
绍酒……………………………………一两
葱……………………………………五钱
姜……………………………………三钱
冰糖……………………………………三钱
胡椒粉……………………………………一分
湿淀粉……………………………………一两

酱油……………………………………………八钱
味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………五分
芝麻油…………………………………………五分
熟猪油…………………………一斤(实耗一两五钱)

制　法

1. 将鸭宰杀、去毛，在食袋旁切口去掉食袋，在尾部切口掏出内脏，割除臊子，去掉嘴壳、舌皮，斩去膝以下脚爪，洗净，投入沸水中焯一次，除去血水和腥味。葱三钱打成结，另外二钱切成葱段。姜切成片。面包切约一寸五分长、八分宽、二分厚的大片。

2. 取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，放入整鸭，再加入葱结、姜片、冰糖、绍酒、酱油、精盐和清水(二斤)，先在旺火上烧开，再移在小火上煨两小时，至鸭肉软烂，取出，去掉葱姜，整鸭腹朝上盛入大瓷盘里，入笼保温，钵内原汁待用。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，放入面包片，约炸三分钟，呈金黄色，倒入漏勺沥油，将面包盖在整鸭上。

4. 锅内留油一两，烧至六成热时，倒入瓦钵内的原汁烧开，加入味精、葱段、胡椒粉、芝麻油，用湿淀粉勾芡，浇在鸭子和面包上面即成。

特　点

此菜颜色酱红，面包香脆，鸭肉鲜烂入味。

---

* 淮鸭：产于湖南常德、汉寿一带，体大肉肥，小的三斤重左右，大的可达五斤多重。

一二八、香 酥 肥 鸭

原 料

肥鸭……………………………一只(约重三斤)

净香菜……………………………………五钱

葱…………………………………………三钱

姜…………………………………………三钱

蕃茄酱……………………………………一两

八角………………………………………一分

花椒粉……………………………………一分

花椒子……………………………………一钱

绍酒………………………………………一两

精盐………………………………………八分

芝麻油……………………………………五分

茶油……………………………三斤(实耗二两)

制 法

1. 将鸭宰杀、去毛，在食袋旁切口，去掉食袋、气管，在肛门旁切口，去掉内脏，再斩去爪尖，用葱、姜（用刀背拍松）、绍酒、精盐将鸭身里外都抹遍，盛入大瓷盘中渍十分钟，再放上花椒子、八角，上笼蒸一小时，至鸭肉完全熟透（不要蒸至软烂），取出，去掉花椒子、八角，原汤作他用。

2. 炒锅置旺火上，放入茶油，烧至六成热时，下肥鸭，炸至中途用炒勺将鸭翻身，约炸六分钟，呈金黄色时，用漏

勺捞起，沥去油，放在砧板上。趁热斩下头、颈、翅、脚，剔去胸骨、脊骨和大腿骨。取腰形大瓷盘一个，先将颈骨从中砍开，再剁成一寸长的段，盛入盘中，鸭肉剁成一寸二分长、三分宽的条，整齐码在上面，鸭头从中劈开，与鸭脚分别摆放盘子的两端，鸭翅放在两边，表示全鸭装盘，淋入芝麻油，撒上花椒粉，盘边拼放香菜和蕃茄酱。

特 点

此菜肥鸭色泽酱红，表面酥脆，里面软嫩，鲜香入味，肥而不腻。

一二九、裹炸鸭肉

原 料

鸭子……………………………………一只(二斤)
熟肥膘肉……………………………………二两
鸡蛋……………………………………二个
肉清汤③……………………………………二两
面粉……………………………………二两
湿淀粉……………………………………一两五钱
葱段……………………………………二钱
姜丝……………………………………三钱
白糖……………………………………一两
漆醋……………………………………五钱
酱油……………………………………五钱
花椒粉……………………………………一分

味精……………………………………………………二分

精盐……………………………………………………四分

芝麻油…………………………………………………五分

熟猪油………………………………………………一两五钱

茶油……………………………………二斤（实耗一两）

制　法

1．将鸭宰杀、去毛，从脊背上剖开，除去食袋和内脏，洗净，放在鸡鸭汤锅里煮四十分钟，至鸭肉完全熟透，取出晾凉，斩下鸭头、鸭脚和第二段鸭翅，再斩下鸭颈，把鸭颈上的皮和肉剔下来，然后，剔去全部鸭骨，片下鸭肉，剩下整块鸭皮。

2．将鸭肉（包括鸭颈的皮和肉）、熟肥膘肉分别切成细丝，盛入碗中，加入精盐、花椒粉、味精（一分）、酱油（三钱）拌匀。

3．鸡蛋磕入另一碗中，放入面粉、熟猪油（四钱）、湿淀粉（一两）和清水（一两）调匀成糊状，先放入鸭皮挂糊，接着将皮平铺在瓷盘上（盘内抹猪油一钱），再放上鸭肉丝和肥肉丝抹平成饼状。

4．炒锅置旺火上，放入茶油，烧至六成热时，先将鸭头、鸭脚、第二段鸭翅炸熟，捞出，再将鸭饼滑入油锅，边炸边用炒勺压一压，中途翻身，将两面炸成金黄色，捞出，趁热斩成一寸二分长、三分宽的条，整齐码放大瓷盘内，劈开鸭头，与鸭脚、鸭翅分别摆放盘边（表示用全鸭制成），淋入芝麻油。

5．炒锅置旺火上，放入熟猪油一两，烧至六成热时，

放入肉清汤、味精（一分）、酱油（二钱）、白糖、淡醋、葱段、姜丝烧开，用湿淀粉调稀勾芡成糖醋汁子，盛入碗中，与鸭肉同时上桌（可将鸭肉蘸糖醋汁吃，也可将汁子浇在鸭肉上）。

特　点

此菜颜色酱红，鸭肉焦香油滑，有酸、甜、咸、香等味道，爽口不腻。

一三〇、清汤柴把鸭

原　料

生鸭肉……………………………………………二斤
熟火腿肉……………………………………一两五钱
水发玉兰片…………………………………一两五钱
水发大香菇…………………………………一两五钱
水发青笋……………………………………………一两
鸡清汤⑩……………………………………………一斤
葱段…………………………………………………一钱
胡椒粉………………………………………………一分
味精…………………………………………………二分
精盐…………………………………………………四分
鸡油…………………………………………………一钱
熟猪油………………………………………………五钱

制　法

1．将生鸭肉煮熟，剔去粗细骨，切成一寸五分长、二

分见方的条。水发大香菇去蒂洗净，与熟火腿、玉兰片均切成一寸五分长、一分见方的丝。水发青笋撕成粗丝。

2. 取鸭条四根，火腿、玉兰片、香菇丝各两根，共计十根，用青笋丝从中间缚紧，捆成小柴把形状，共约二十四把，整齐码入瓦钵内，加入熟猪油、精盐（三分）、鸡清汤五两，再加入剔出的鸭骨，入笼蒸四十分钟。取出，去掉鸭骨，原汤滗入炒锅，鸭子翻扣在大汤碗里。

3. 在盛鸭原汤的炒锅内再加入鸡清汤五两，烧开，撇去泡沫，放入精盐（一分）、味精、葱段，倒入大汤碗里，撒上胡椒粉，淋入鸡油即成。

特　点

此菜汤清微黄，有浓厚的清香味，鸭肉成把，质地鲜软不腻口。

一三一、鸭 淋 粉 松

原　料

去皮鸭肉……………………………………………三两
细湘粉丝……………………………………………六钱
猪肥膘肉……………………………………………一两
鸡蛋清………………………………………………四个
熟火腿肉……………………………………………三钱
鸡清汤⑪……………………………………………六两
湿淀粉………………………………………………一两
葱花…………………………………………………二钱

胡椒粉……………………………………………………一分

味精……………………………………………………二分

精盐……………………………………………………三分

鸡油……………………………………………………一钱

熟猪油…………………………………………一斤(实耗二两)

制　法

1. 将鸭肉、肥膘肉洗净剁成细泥。火腿切成米粒状。

2. 取大碗一只，放入鸡蛋清，持筷子用力搅发成泡沫状，放入鸭肉和肥膘肉细泥，再搅匀，接着放入葱花、味精、精盐、湿淀粉、冷鸡清汤，调成稀汁。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油一两五钱，烧至六成热时，将调匀的稀汁下锅，用手勺推转，烧开，撒入火腿末、胡椒粉，淋入鸡油出锅，盛入一只大碗里。

4. 洗锅后，迅速将剩下的熟猪油下锅，烧至七成热，放入粉丝，先大火后移在小火上炸成淡黄色，捞出，盛在另一大碗内，迅速与鸭肉稀汁一同端上桌，趁热将稀汁倒入粉丝碗内，发出吱吱炸裂声即成。

特　点

此菜白、红、绿相映衬，粉丝完全被稀汁溶化，用调羹舀食，嫩如豆腐，油滑香醇，最宜老年人食用。

一三二、焦盐鸭脑髓

原　料

熟鸭脑髓……………………………………………………三两

鸡蛋……………………………………………………三个
面粉……………………………………………………一两
百合粉…………………………………………………一两
蕃茄酱…………………………………………………五钱
葱结……………………………………………………二钱
姜片……………………………………………………二钱
葱花……………………………………………………一两
花椒粉…………………………………………………一分
味精……………………………………………………一分
酱油……………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………四分
芝麻油…………………………………………………五分
熟猪油…………………………………一斤(实耗一两)

制　法

1. 将熟鸭脑髓，盛入小瓦钵中，放入葱结、姜片、酱油，上笼蒸十分钟，使作料入味，取出去掉葱姜，滗干水。

2. 取碗一只，搕入鸡蛋(蛋黄分盛另一小碗内)，先将蛋清用筷子搅发呈泡沫状，再放入蛋黄搅匀,然后加入面粉、百合粉、精盐(三分)、味精调成糊状，分批将鸭脑髓均匀地挂上糊。

3. 炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至六成热时，分批下挂糊的鸭脑髓(如油温升高，要及时端锅离火)，炸至鸭脑髓浮于油面时，用手勺加以翻动，使其均匀接触油温，约十分钟，外表呈金黄色时，连油倒入漏勺，沥去油。

4. 沥油后，再将炸焦的鸭脑髓入锅，撒上花椒粉，淋

入芝麻油四分，持锅颠几下，盛入腰形大瓷盘中。蕃茄酱放在盘的一端，葱花加入芝麻油一分、精盐一分拌匀，放在另一端，以备蘸食。

特　点

此菜颜色金黄，外表略焦，里面软嫩，用不同的作料蘸食，有多种味道。

一三三、红烩鸭舌、掌

原　料

鸭舌……………………………………………十五个
鸭脚掌…………………………………………三十个
水发冬菇……………………………………一两五钱
熟鸡肉……………………………………………一两
菜心………………………………………………十个
杂骨汤⑫ ………………………………………五钱
胡椒粉……………………………………………一分
湿淀粉……………………………………………五钱
酱油………………………………………………六钱
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………二分
芝麻油……………………………………………五分
熟猪油………………………………………一两五钱

制　法

1. 将鸭舌、掌入锅煮四成熟，捞出，扯去鸭舌中间和

根部的脆骨，在脚趾的每个关节上轻划小口，将节骨折断，扯出趾骨，再清洗一次。熟鸡肉切成约八分长、五分宽、一分厚的片、与鸭舌、掌同盛入碗内，再加入酱油，入笼蒸十五分钟（不要蒸到软烂）。冬菇去蒂洗净泥沙，大的切小。

2. 炒锅内放入熟猪油三钱，烧至六成热时，放入洗净的菜心，加精盐一分炒熟，盛入盘中。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油一两二钱，烧至六成热时，先放入冬菇炒几下，再将蒸好的鸭舌、掌连汤一齐倒入烩炒，淋入杂骨汤，加入精盐(一分)、味精烧开，用湿淀粉勾芡，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，盖在菜心上面即成。

特　点

此菜颜色红润，选料别致，鸭舌柔软，鸭掌稍脆，味道鲜香。

一三四、酱椒胰子白

原　料

鸭肠胰子白……六两
酱辣椒……五钱
水发玉兰片……一两
水发香菇……五钱
青蒜……三钱
肉清汤③……一两
滗醋……八钱

酱油……………………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………一两五钱
味精……………………………………………………一分
精盐……………………………………………………五分
芝麻油…………………………………………………三分
熟猪油……………………一斤五两(实耗一两五钱)

制　法

1. 取靠近鸭子肛门处的肠子一段，上面粘附有胰子白，约长三寸，逐条理直用剪刀剪开，在清水中洗净，接着用滚醋三钱、精盐二分搓揉，洗净后投入沸水中焯一下，再用滚醋二钱、精盐一分搓揉，投入清水中漂洗两次，去掉腥臭味，按其宽度切成一寸五分长的条。酱辣椒去蒂去子，用清水洗净，攥去水分，与香菇(去蒂)、玉兰片均切成米粒状。青蒜切成寸段。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将鸭肠胰子白用湿淀粉一两抓匀上浆，撒入油锅里炸一下，迅速倒入漏勺。

3. 锅内留油一两，烧至八成热时，先下香菇、玉兰片炒几下，即下鸭肠胰子白，接着下精盐(二分)、酱油炒匀，再下酱辣椒、青蒜、滚醋（三钱）、味精、肉清汤炒两下，用湿淀粉五钱调稀勾芡，持锅颠勺，盛入盘中，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜颜色淡红，胰子白脆嫩爽口，鲜香酸辣。

一三五、黄焖子鹅

原　料

去骨子鹅肉……………………………………一斤
嫩姜……………………………………………一两
鲜红辣椒……………………………………二两
蒜瓣……………………………………………五钱
绍酒……………………………………………一两
酱油……………………………………………三钱
湿淀粉………………………………………五钱
杂骨汤⑫………………………………………一斤
味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………四分
芝麻油………………………………………三分
熟猪油………………………………………二两

制　法

1. 将去骨子鹅肉洗净，切成约一寸见方的块。嫩姜洗净去皮，切成二分厚菱形片。鲜红椒洗净，去蒂去子，切成长、宽各六分的薄片。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油一两五钱，烧至八成热时，先下嫩姜炒几下，再下子鹅肉煸炒，待煸干水，烹入绍酒，继续煸炒两分钟，放入酱油、精盐（三分）炒匀，再加入蒜瓣、杂骨汤，焖十五分钟，鹅肉即柔软（剩下少量汤汁约二两），盛入大碗。

3．炒锅内放入熟猪油五钱，烧至六成热时，放入鲜红椒、精盐（一分）炒熟，再倒入鹅肉，放入味精，用湿淀粉五钱调稀勾芡，一齐炒匀，出锅装盘，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜颜色淡红，鹅肉软嫩，香辣入味。

一三六、软　酥　三　鸽

原　料

鸽子……………………………………三只（一斤八两）
猪五花肉……………………………………………五两
大葱…………………………………………………四两
杂骨汤⑫……………………………………………五钱
涤醋…………………………………………………五钱
绍酒…………………………………………………二两
葱结…………………………………………………一两
姜片…………………………………………………一两
冰糖…………………………………………………一两
酱油…………………………………………………六钱
湿淀粉………………………………………………五钱
味精…………………………………………………二分
精盐…………………………………………………二分
芝麻油………………………………………………一两
熟猪油……………………………………五两（实耗五钱）

制　法

1. 将鸽子宰杀、去毛，在食袋旁和肛门旁分别切小口，除去食袋和内脏，切除尾臊和爪尖，用手将膝关节折断，然后，将鸽子投入肉清汤锅内氽一下，清洗干净。五花肉片成四大块。大葱择洗干净，切成二寸长的段。

2. 取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，先将五花肉平铺在竹箅子上，再放上三只整鸽，接着放入绍酒、滦醋、葱结、姜片、冰糖、酱油、味精、精盐(一分)、清水(二斤)，压盖一个瓷盘，置旺火上烧开，再移在小火上煨一小时后，淋入芝麻油，继续煨半小时，至鸽肉软烂，汤汁稠浓为止。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下大葱走油，至大葱略呈黄色，即倒入漏勺沥油，接着用手勺在大葱上压一压，将油沥尽，再将大葱倒入炒锅，加精盐一分，淋杂骨汤，炒几下，成品字形盛入瓷盘边缘，煨好的整鸽连同姜片成品字形盛入盘子中间(葱结去掉，五花肉作他用)。钵内原汁倒入炒锅，烧开用湿淀粉勾芡，浇在鸽子上即成。

特　点

此菜鸽肉红润，肉质酥软，有鲜、香、酸、甜等味道。

一三七、熘　鸽　脯

原　料

鸽脯肉……………………………………………五两

冬笋………………………………………………二两

水发香菇…………………………………………一两

鸡蛋清……………………………………………一个
百合粉……………………………………………五钱
杂骨汤⑫…………………………………………五钱
葱段………………………………………………二钱
姜片………………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………五钱
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………五分
芝麻油……………………………………………三分
熟猪油……………………………一斤(实耗一两五钱)

制　法

1. 将鸽脯肉洗净，斜片成一分厚、一寸长、六分宽的薄片。鸡蛋清盛入碗内，用力搅发后，加入百合粉、精盐(二分）调匀，再放入鸽片抓匀上浆。冬笋切成一分厚、八分长、六分宽的片。香菇斜切成片。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，下鸽片走油，用筷子划散，约三十秒钟，达八成熟，即可倒入漏勺沥油。

3. 炒锅内留油一两，烧至六成热时，先下冬笋、香菇、姜片、精盐（二分）煸炒，再下鸽片，淋入杂骨汤五钱炒几下，接着放入精盐(一分)、味精、葱段，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，出锅装盘即成。

特　点

此菜颜色洁白，缀以绿色葱段和褐色香菇，色彩调和，质地鲜嫩，味道香醇。

一三八、花菇无黄蛋

原　料

鸡蛋……………………………………………十二个
水发花菇……………………………………一两五钱
时令菜心……………………………………二两
鸡清汤[13]……………………………………五两
杂骨汤[12]……………………………………二两
湿淀粉………………………………………五钱
胡椒粉………………………………………一分
酱油…………………………………………二钱
味精…………………………………………二分
精盐…………………………………………五分
芝麻油………………………………………五分
熟猪油……………………………………一两八钱

制　法

1．将鸡蛋洗净，在每个蛋的大圆头顶端搕直径四分的圆孔，逐个将蛋清倒入一只大碗内（蛋黄盛另一碗内作他用），蛋壳内灌入清水，洗净，沥干。用筷子将蛋清搅匀（不起泡沫），加入熟猪油五钱、精盐四分、味精一分、鸡清汤三两（约与蛋黄份量相等）调匀，然后，均匀地灌入十二个蛋壳内。取大瓷盘一只，上面平铺一层米饭，将鸡蛋一个个竖立在饭上（圆孔朝上），入笼，蒸到上大蒸气时，将蒸笼揭开一下，降低气压，避免蛋清从圆孔冒出，再加盖蒸三分钟即

熟，取出，将鸡蛋放在冷开水中浸泡两分钟，剥去蛋壳，即成白色无黄蛋，盛入碗中，加杂骨汤，入笼保温。花菇去蒂洗净。

2. 炒锅内放入熟猪油三钱，烧至六成热时，下洗净的菜心，加精盐一分煸熟，盛入大瓷盘的周围。无黄蛋沥去水，倒在大瓷盘中间。

3. 炒锅内放入熟猪油一两，烧至六成热时，下花菇煸炒，加入酱油、味精(一分)、鸡清汤（二两）烧开，用湿淀粉勾芡成浓汁，盖在无黄蛋上，淋入芝麻油，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜质地异常鲜嫩，花菇香味醇厚。因形同鸡蛋，蛋中无黄，故名。

一三九、换　心　蛋

原　料

鸡蛋……十三个
猪肉(肥三瘦七)……四两
水发香菇……五钱
水发玉兰片……五钱
金钩虾⑤……三钱
姜末……二钱
葱段……三钱
干淀粉……一两

湿淀粉……………………………………………………五钱
胡椒粉……………………………………………………一分
芝麻油……………………………………………………五分
肉清汤③ ………………………………………………一两
酱油………………………………………………………一两
味精………………………………………………………二分
精盐………………………………………………………一分
熟猪油…………………………………二斤（实耗一两五钱）

制　法

1. 将鸡蛋十二个随同冷水下锅，煮熟后，捞入冷水盆中浸泡三分钟，去壳，逐个从中间切开成两半，去掉蛋黄，每半均有半圆形凹坑。

2. 将猪肉剁成肉泥，香菇、玉兰片均切成小米粒，然后，一同盛入碗内，加姜末、精盐、酱油(二钱)、味精（一分）拌成馅子，将每半蛋的半圆形凹坑填满。

3. 取碗一只，搕入鸡蛋一个，用筷子打散，加干淀粉（五钱）调成糊状，抹在蛋的刀口上，然后，将两半蛋粘合在一起，再逐个抹上酱油(五钱)，撒上干淀粉。

4. 炒锅置中火上，下熟猪油，烧至六成热时，将蛋逐个下锅，炸成酱红色，表面有皱纹，用漏勺捞起，沥去油。

5. 金钩虾用温水浸泡三分钟，盛入大碗内，上面放入炸过的蛋，上笼蒸二十分钟，取出翻扣入大瓷盘中。炒锅置火上，下熟猪油五钱烧热，放入肉清汤、酱油(三钱)、味精(一分)、葱段，用湿淀粉勾芡，浇在蛋的上面，撒上胡椒粉，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜色泽红亮，表面酥松，里面鲜软。因蛋黄换成肉馅，故名换心蛋，是常德地区创新菜。

一四〇、清汤螃蟹蛋

原　料

鸡蛋……五个
鸭蛋……五个
猪肉(肥瘦各半)……三两
金钩虾⑤……五钱
水发香菇……一两
水发玉兰片……二两
紫菜……一钱
葱段……二钱
鸡清汤⑩……一斤三两
胡椒粉……二分
味精……三分
精盐……六分
鸡油……三钱
熟猪油……一两五钱

制　法

1．将水香菇去蒂洗净，与猪肉、玉兰片分别切成一寸五分长的细丝。金钩虾用温水浸泡五分钟，切米粒状。紫菜浸泡两分钟，洗去泥沙，撕碎。

2．将炒锅置旺火上，放入熟猪油(一两三钱)，烧至六成熟时，先下玉兰片丝炒两下，再下肉丝、香菇丝、精盐(四分）炒几下，然后下金钩虾，炒熟后盛入盘中，晾凉。

3．鸡、鸭蛋磕入一只大碗里，用筷子搅散，加入冷鸡清汤三两、味精二分，再放入炒熟的肉丝等配料一起拌匀。另取大汤碗一只，内抹熟猪油二钱，倒入已调匀的料，上笼蒸熟，晾凉，整块翻扣入瓷盘中，用手掰成约一寸见方的块（每块即显现有肉丝、玉兰片丝、香菇丝的枝杈，形似螃蟹)，仍盛入大汤碗中，上笼加热。

4．炒锅置旺火上，放入鸡清汤一斤，加入味精(一分)、精盐(二分)、胡椒粉、紫菜、葱段烧开，倒入大汤碗里，淋入鸡油即成。

特　点

此菜有黄、绿、紫、白、褐多种颜色，鸡、鸭蛋和各种配料粘连在一起，软中带脆，汤清味鲜，是衡阳市的传统风味。

一四一、糖 醋 皮 蛋

原　料

皮蛋……………………………………………六个
面粉……………………………………………五钱
白糖……………………………………………五钱
黄醋……………………………………………五钱
葱花……………………………………………二钱

姜末……………………………………………二钱

杂骨汤⑫……………………………………………五钱

湿淀粉……………………………………………五钱

酱油……………………………………………四钱

芝麻油……………………………………………五分

熟猪油……………………一斤五两(实耗一两五钱)

制　法

1. 将皮蛋去壳，每个蛋均匀切成八瓣。取大瓷盘一只，擦干水，撒上面粉一钱，将皮蛋逐瓣平摆盘内，再撒上面粉四钱，使皮蛋表面都粘上一层面粉。

2. 姜末、葱花盛入小碗内，加入白糖、黄醋、酱油、湿淀粉、芝麻油、杂骨汤调匀成汁子。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将皮蛋逐瓣下锅，炸呈淡黄色，连油倒入漏勺沥去油。再将皮蛋下锅，烹入已对好的汁子，轻推手勺，持锅颠几下，使皮蛋粘满芡汁，出锅入盘即成。

特　点

此菜颜色酱红，皮蛋表面微脆，质地柔韧，味酸甜。

一四二、玉 盏 鸽 蛋

原　料

鸽蛋……………………………………………十二个

虾料子㉕……………………………………………八两

熟瘦火腿末……………………………………………五钱

蕃茄酱……………………………………………………一两
香菜………………………………………………………五钱
花椒粉……………………………………………………一分
芝麻油……………………………………………………五分
熟猪油………………………一斤五两(实耗一两五钱)

制　法

1. 取直径二寸的小碟十二个，擦干水，每个碟内抹一层熟猪油(实耗五钱)，然后将虾料子均匀舀入十二个小碟，抹成圆饼形，再用筷子在虾料子中间扒一小洞，每个洞内揼入鸽蛋一个(蛋黄不散)，表面均匀撒上火腿末，入笼在旺火上蒸十分钟，取出，鸽蛋即与虾料子粘结在一起，用细竹签将底部刮松，逐个取出盛入盘中。

2. 炒锅置旺火上，放入剩下的熟猪油，烧至六成热时，逐个下人蒸好的鸽蛋，炸至白中微黄，略有膨胀时，捞出，逐个放入盘中，撒上花椒粉，淋入芝麻油，蕃茄酱和洗净的香菜按对角拼放盘边即成。

特　点

此菜颜色微黄，酥松油滑，味道香醇，用蕃茄酱和香菜佐食，酸甜爽口。

一四三、龙　眼　鸽　蛋

原　料

鸽蛋……………………………………………………十二个
水发鱼肚…………………………………………………三两

熟鸡肉……………………………………………………一两

熟火腿肉…………………………………………………一两

水发口蘑…………………………………………………一两

豌豆苗尖…………………………………………………十个

鸡清汤⑩…………………………………………………一斤

杂骨汤⑫…………………………………………………一斤

绍酒………………………………………………………五钱

香葱………………………………………………………一钱

胡椒粉……………………………………………………一分

味精………………………………………………………二分

精盐………………………………………………………四分

鸡油………………………………………………………一钱

熟猪油……………………………………………………一两

制　法

1. 取小酒杯十二个，擦干水分，逐个抹入一层熟猪油(耗油五钱)，每个杯内搕入鸽蛋一个。取火腿瘦肉约三钱、香葱均切成一分宽、二分长、半分厚的菱形小薄片各为二十四片，在每个鸽蛋上分别按对角放两片，然后将酒杯平放在大瓷盘里，端入蒸笼约蒸十分钟，鸽蛋即熟。取瓦钵一只，盛入杂骨汤五两，将鸽蛋一个个用竹签轻轻挑入钵内，入笼保温。剩余的火腿瘦肉，以及鱼肚、口蘑、鸡肉均斜切成约一寸二分长、六分宽、一分半厚的片。

2. 炒锅内放入杂骨汤五两，下入鱼肚片、绍酒、熟猪油(五钱)、精盐（一分）烧开，使作料入味，倒入漏勺，用手勺压鱼肚，挤去水，盛入大汤碗中。豌豆苗尖洗净，与胡

椒粉一同放在鱼肚上。

3．炒锅置旺火上，放入鸡清汤，接着放入鸡片、口蘑片、火腿片、精盐(三分)、味精烧开，撇去泡沫，倒入盛鱼肚的大汤碗内(可将豌豆苗尖冲熟)。从蒸笼中取出瓦钵，沥去钵中的杂骨汤，将鸽蛋轻轻倒入大汤碗，淋上鸡油即成。

特　点

此菜以白色为主，衬有红、绿、黄等色，色彩丰丽，鸡汤清香，鸽蛋异常鲜嫩。因鸽蛋成半圆形，似龙眼，故名。

野　味　菜　类

一四四、红　烧　全　狗

原　料

宰好的全狗……………………………一只(二十斤)
当归…………………………………………五两
肉桂…………………………………………一两
鲜桔树叶……………………………………一两
绍酒…………………………………………八两
曲酒…………………………………………八两
味精…………………………………………一钱
酱油…………………………………………二两
精盐……………………………………一两五钱
茶油…………………………………………六两

制　法

1．将宰好的全狗，烙尽余毛，刮洗干净，去掉内脏，砍去头、尾、膝以下脚爪作他用，剔去脊骨和腿骨（保留肋骨），剁成八大块，随同冷水下锅煮开，除去血水腥味，捞出，砍成一寸见方的块，再用清水洗一次，沥去水。鲜桔叶用白线捆成把。当归、肉桂用清水洗净。

2．将大炒锅一口，置旺火上，放入茶油六两，烧至八

成热时，下狗肉煸炒，用手勺翻动，约五分钟，煸干水，即烹入绍酒，继续煸炒，接着放入酱油、味精、精盐，再加入当归、肉桂、桔树叶、曲酒和清水(六斤)，烧开。

3. 取小口瓦坛一只，将锅内狗肉连水一齐舀入坛内，坛口用黄草纸浸湿盖住，上面用调成泥状的生石灰密封，然后移在木炭小火上煨三小时，狗肉已软烂入味，离火，用手掰开黄草纸和石灰，去掉桔树叶，按需要斩小装盘即成。

特　点

此菜色泽红润，狗肉软烂，香味异常浓郁，最宜冬季食用，是湘西地区传统风味。

一四五、红　煨　狗　肉

原　料

生狗肉……………………………………二斤五两
附片⑬……………………………………三钱
当归……………………………………三钱
桂皮……………………………………五分
绍酒……………………………………一两
姜片……………………………………三钱
葱结……………………………………二钱
青蒜……………………………………五钱
干红椒……………………………………五只
酱油……………………………………六钱
味精……………………………………一分

精盐……………………………………………四分
熟猪油…………………………………………二两

制　法

1. 将狗肉皮上的绒毛烙尽，投入冷水中刮洗干净，砍成一寸见方的块，与冷水同时下锅，烧开去掉血腥味，用漏勺捞出，再用清水洗两次，沥去水。青蒜切成寸段。附片、当归、桂皮清洗干净。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下狗肉煸炒三分钟，再烹入绍酒，放入酱油、精盐，继续煸炒，收干水，使作料入味。

3. 取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，放入狗肉，加入桂皮、附片、当归、葱结、姜片、红干椒、冷水(一斤二两)，盖上瓷盘，先用中火煨，后移在小火上，煨两小时即烂。然后，去掉桂皮、葱结、姜片、红干椒，将狗肉倒入炒锅，加味精、青蒜烧开，盛入盘中即成。

特　点

此菜颜色酱红，肉质柔软，味道香辣。

一四六、焦　盐　兔　片

原　料

生兔肉…………………………………………六两
鸡蛋……………………………………………二个
面粉……………………………………………八钱
绍酒……………………………………………五钱

葱花……………………………………………………一钱
花椒粉…………………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………………五钱
味精……………………………………………………一分
精盐……………………………………………………四分
芝麻油…………………………………………………一钱
熟猪油…………………………二斤(实耗一两五钱)

制　法

1. 将生兔肉洗净，剔去筋膜，斜片成一寸长、六分宽、一分厚的薄片，盛入碗中，放入绍酒、精盐、味精抓匀腌三分钟。取大碗一只，放入面粉，磕入鸡蛋搅匀，再放入湿淀粉调匀，将腌好的兔肉倒入大碗内，拌匀挂糊。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将挂糊的兔片，一片一片地下油锅，待表面炸成淡黄色，倒入漏勺沥去油。

3. 再将兔片下锅，撒上葱花、花椒粉，淋入芝麻油，持锅颠几下，装盘即成。

特　点

此菜颜色淡黄，无汤汁，外焦内嫩，香酥麻辣。

一四七、麻 辣 兔 丁

原　料

生兔肉…………………………………………………八两
鲜红辣椒………………………………………………二两

青蒜……………………………………………………………三钱
绍酒……………………………………………………………三钱
花椒子…………………………………………………………二分
黄醋……………………………………………………………二钱
酱油……………………………………………………………四钱
湿淀粉…………………………………………………………八钱
味精……………………………………………………………二分
精盐……………………………………………………………三分
芝麻油…………………………………………………………一钱
熟猪油……………………………………………二斤(实耗二两)

制　法

1．将生兔肉洗净，剔去筋膜，先片成四分厚的大片，按一分距离横直剞刀，再切成四分见方的兔丁，盛入碗内，放入酱油(一钱)、精盐(二分)、湿淀粉(六钱)、绍酒抓匀上浆。鲜红辣椒洗净，去蒂去子，切成约四分的小片。花椒子拍碎。青蒜切五分长的斜段。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，下兔肉丁走油，用筷子划散，迅速用手勺捞起，待油温回升到七成热时，再将兔丁下锅，炸成金黄色，连油倒入漏勺沥油。

3．锅内留油一两，烧至五成热时，先下鲜红椒、花椒、精盐(一分)煸炒几下，接着下兔丁，再炒几下，即下黄醋、酱油(三钱)、味精、青蒜，用湿淀粉二钱勾薄芡，持锅颠两下，盛入盘中，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜色泽金黄，汁少芡薄，外焦内嫩，鲜香麻辣。

一四八、酸辣野鸡片

原 料

生野鸡肉……………………………………六两
酸泡菜⑮……………………………………一两
干红辣椒……………………………………一钱
水发香菇……………………………………五钱
冬笋……………………………………一两五钱
鸡蛋清……………………………………一个
青蒜……………………………………五钱
黄醋……………………………………三钱
湿淀粉……………………………………八钱
杂骨汤⑫……………………………………五钱
味精……………………………………一分
精盐……………………………………四分
芝麻油……………………………………三分
熟猪油…………………………一斤(实耗二两)

制 法

1. 将野鸡肉洗净剔去筋膜，斜片成约一寸长、六分宽、一分厚的薄片。蛋清盛入碗中搅匀，加入湿淀粉六钱、精盐二分拌匀，再放入野鸡片抓匀上浆。酸泡菜、干红椒切成碎末。冬笋和香菇切成米粒状。青蒜切成二分长的斜段。

2. 炒锅内放入熟猪油，烧至六成热时，下野鸡片走油，用手勺推散，达八成熟时连油倒入漏勺沥油。

3．炒锅内留油一两五钱，烧六成热时，下冬笋、香菇、精盐（二分）煸炒，接着放入酸泡菜、干椒末和野鸡片继续炒几下，再放入黄醋、味精、青蒜，淋入杂骨汤，用湿淀粉二钱勾芡，持锅颠两下，盛入盘中，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜以白色为主，缀以绿、褐两色，清新悦目，野鸡片鲜软，冬笋脆嫩，味道酸辣鲜香。

一四九、冬　笋　野　鸭

原　料

野鸭……………………………………………一只(二斤)
冬笋……………………………………………四两
嫩荠菜…………………………………………三两
绍酒……………………………………………一两
葱结……………………………………………三钱
姜片……………………………………………三钱
青蒜……………………………………………三钱
胡椒粉…………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………五钱
肉清汤③ ………………………………………一斤
酱油……………………………………………六钱
味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………四分
芝麻油…………………………………………五分

熟猪油……………………………………………二两三钱

制　法

1. 将野鸭去掉粗毛（不烫水），砍去头、脚爪，再在火上烧掉绒毛，放入温水中洗净，从背部剖开去内脏、气管和食袋（注意除去子弹，野鸭一般是用猎枪击毙的），切除枪眼周围的腐肉，再清洗一次，砍除颈脖和翅膀（因肌肉少，一般不用），剔尽粗细骨，然后，切成约八分见方的块，随同冷水下锅煮到四成熟，捞出，再放入冷水中清洗一次，沥去水。冬笋切成菱形块。青蒜切成五分长的段。荠菜洗净。

2. 炒锅置旺火上，下熟猪油一两五钱，烧至五成热时，下冬笋煸炒两下，接着下鸭块，继续煸炒，收干水，即放入绍酒、精盐（三分）、酱油（三钱）、葱结、姜片，再炒几下，加入肉清汤烧开。

3. 取大瓦钵一只，底部垫竹箅子，将炒锅内的野鸭连汤一齐倒入钵内，上面压盖瓷盘，置小火上烧四十分钟，至野鸭软烂，离火，去掉葱姜。

4. 炒锅内放入熟猪油五钱，烧至五成热时，将野鸭连同原汤倒入炒锅，加酱油（三钱）、味精、青蒜烧开，用湿淀粉（五钱）勾芡，淋入芝麻油，撒上胡椒粉，出锅盛入盘中。炒锅下熟猪油三钱，放入荠菜、精盐（一分）煸熟，拼放盘边即成。

特　点

此菜颜色红润，鸭肉鲜软，荠菜清香，为冬令菜肴。

一五〇、炒腊野鸭条

原　料

腊野鸭肉⑥……………………………………六两

水芹菜……………………………………一斤

姜……………………………………二钱

味精……………………………………二分

精盐……………………………………二分

芝麻油……………………………………一钱

熟猪油……………………………………一两五钱

制　法

1. 将腊野鸭肉洗净，盛入盘内，入笼蒸三十分钟，然后放在砧板上剔去骨，切成约一寸五分长、二分宽的条。水芹菜择去老梗、菜蔸及叶子，洗净泥沙，切成一寸五分长。姜切成细丝。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，下入腊野鸭条煸炒几下，用手勺扒到锅边，再将水芹菜下锅，放入精盐、姜丝炒一分钟，接着放味精、芝麻油合炒，出锅装盘即成。

特　点

此菜红、绿两色相映，清新悦目，鸭条柔中带韧，香味浓郁，水芹菜清香微脆，是洞庭湖区的传统风味。

一五一、香 酥 斑 鸠

原 料

斑鸠……………………………………………………三只
猪五花肉………………………………………………三两
蕃茄酱…………………………………………………一两
绍酒……………………………………………………一两
冰糖……………………………………………………三钱
花椒子…………………………………………………一分
花椒粉…………………………………………………一分
葱结……………………………………………………二钱
姜片……………………………………………………二钱
酱油……………………………………………………一两
精盐……………………………………………………三分
芝麻油…………………………………………………一钱
茶油…………………………………………二斤(实耗一两)

制 法

1. 将斑鸠放在沸水中烫一下去毛，在食袋旁切口去掉食袋，在肛门旁切口去掉内脏，斩去爪尖，投入沸水中煮一分钟，去掉血水腥气。五花肉切成三大条。

2. 取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，先放上五花肉，再放上三只斑鸠，加入绍酒、酱油、精盐、冰糖、花椒子、葱结、姜片和清水(一斤)，压盖瓷盘，在旺火上烧开，再移在小火上煨四十分钟，去掉葱姜取出斑鸠（五花肉、原汤作他

用）。

3．炒锅置旺火上，放入茶油，烧至六成热时，下斑鸠，两面翻炸，如油温升高，要及时离火吞炸②，炸成金黄色时，连油倒入漏勺，沥去油。接着将斑鸠放在砧板上，剁成一寸长、二分宽的条，整齐码在瓷盘中间，取一只斑鸠的头和脚，拼在斑鸠肉的前后，淋入芝麻油，撒上花椒粉，蕃茄酱放在盘边即成。

特　点

此菜颜色黄亮，外表微脆，里面软酥，鲜香入味。

一五二、黄　焖　田　鸡

原　料

宰好的田鸡……………………………………一斤
丝瓜……………………………………………三两
水发香菇………………………………………五钱
姜片……………………………………………二钱
蒜瓣……………………………………………三钱
鲜紫苏叶………………………………………五钱
绍酒……………………………………………八钱
黄醋……………………………………………二钱
酱油……………………………………………三钱
肉清汤③………………………………………五两
湿淀粉…………………………………………一两
味精……………………………………………二分

精盐……………………………………………三分

芝麻油……………………………………………五分

熟猪油……………………………二斤(实耗一两五钱)

制　法

1. 将宰好的田鸡清洗一次，切去脚板，砸断腿骨，再将每只田鸡切成四块（大田鸡剁成六块），盛入碗中，加绍酒三钱、湿淀粉八钱、酱油一钱抓匀上浆。丝瓜去皮洗净，去瓤，切成八分长、五分宽、一分半厚的片。蒜瓣切成片。紫苏叶切碎。香菇洗净去蒂，大的切成两块。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下田鸡肉走油，达八成熟时，倒入漏勺沥油。

3. 炒锅内留油一两，烧至六成热时，先下香菇、姜片、蒜片煸炒几下，再放入田鸡、绍酒(五钱)、酱油(二钱)、精盐(三分)、黄醋、肉清汤，用手勺推匀焖四分钟，至汤汁稍干，肉质软烂，即下丝瓜、紫苏叶烩炒，接着放入味精，用湿淀粉二钱勾芡，淋入芝麻油，出锅盛入盘中即成。

特　点

此菜颜色淡红，配料中有褐、绿、紫三色，色彩调和，肉质软烂，味鲜香。

一五三、焦麻田鸡腿

原　料

生田鸡腿……………………………………一斤

鲜红辣椒……………………………………二两

蒜瓣…………………………………………一两

鲜紫苏叶……………………………………五钱
湿淀粉……………………………………一两二钱
花椒粉……………………………………一分
杂骨汤⑫ ……………………………………五钱
绍酒……………………………………五钱
黄醋……………………………………五钱
酱油……………………………………五钱
味精……………………………………二分
精盐……………………………………三分
芝麻油……………………………………一钱
熟猪油……………………………二斤(实耗二两)

制　法

1. 将田鸡腿洗净去掉脚板，砸断腿骨，盛入碗中，加入湿淀粉(一两)、绍酒、酱油（三钱）抓匀。鲜红椒洗净去蒂去子，与蒜瓣均切成二分长、二分宽的小片。紫苏叶洗净切碎。将黄醋、酱油(二钱)、芝麻油、味精、湿淀粉(二钱)、杂骨汤对成汁子，待用。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，下田鸡腿炸一下，迅速捞出，待油温回升到七成热时，再下田鸡腿炸至呈现金黄色，连油倒入漏勺沥油。

3. 锅内留油一两，烧至六成热时，下鲜红椒、蒜瓣、精盐炒几下，再下田鸡腿、紫苏叶合炒几下，烹入对好的汁子，持锅颠几下，盛入盘中，撒上花椒粉即成。

特　点

此菜色泽酱红，汁少芡薄，外焦内软，味道鲜香酸辣。

甜 菜 类

一五四、冰 糖 湘 莲

原　料

湘白莲……………………………………………四两

冰糖………………………………………………六两

鲜菠萝……………………………………………一两

罐头青豆…………………………………………五钱

罐头樱桃…………………………………………五钱

桂圆肉……………………………………………五钱

制　法

1. 先将莲子去皮去心，放入碗内加温水三两，上笼蒸至软烂。桂元肉用温水洗净，泡五分钟滗去水。鲜菠萝去皮，切成三分见方的丁。

2. 炒锅置中火上，放入清水一斤，再放入冰糖烧沸，待冰糖完全溶化，端锅离火，用筛子滤去糖渣，再将冰糖水倒回锅内，加青豆、樱桃、桂圆肉、菠萝，上火煮开。

3. 将蒸熟的莲子，滗去水，盛入大汤碗内，再将煮开的冰糖水及配料一齐倒入大汤碗，莲子浮在上面即成。

特　点

此菜以白色为主，缀以青、黄、红、褐等色，调和悦目，

香甜爽口。

一五五、桔露大汤丸

原　料

无核蜜桔……………………………………四两
湿糯米粉㉕……………………………………一斤
甜酒糟⑧……………………………………一两
白糖……………………………………五两五钱
玫瑰糖……………………………………五钱
面粉……………………………………五钱
桂圆肉……………………………………五钱
樱桃……………………………………五钱
菠萝……………………………………五钱
青豆……………………………………五钱

制　法

1. 将无核蜜桔去皮，再逐瓣剔去薄皮，每瓣桔肉从中切开成两块。菠萝切成四分长、四分宽的薄片。桂圆肉用温水泡五分钟，滗去水。

2. 取小碗一只，放入白糖（一两五钱）、玫瑰糖、面粉，加清水（五钱），调匀成馅子。

3. 将湿糯米粉二两，搓成四个丸子，放入沸水中煮熟（浮起即熟），剩余的湿糯米粉揉匀，先搓成条，再均匀地扯成三十个胚子，逐个包入馅子，搓成鸽蛋形的汤丸，放入沸水中煮熟，连锅端在一旁。

4. 炒锅置旺火上，下清水一斤、白糖四两烧开，接着放入蜜桔肉、青豆、桂圆肉、甜酒糟、樱桃、菠萝，舀入汤丸烧开即成。

特 点

此菜黄、白、绿、红等颜色相映衬，汤丸软糯，汤甜如蜜。

一五六、三 色 甜 会

原 料

山药……………………………………一斤五两

罐头青豆……………………………………二两

枣泥⑦……………………………………二两

白糖……………………………………五两

湿淀粉……………………………………一两

熟猪油……………………………………二两

制 法

1. 将山药洗净，大的切成两截，盛入盘中，上笼蒸熟，取出，先剥皮，再削去黑斑，放在砧板上，用刀搨成泥状。青豆也放在砧板上用刀搨成泥状。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油一两，烧至六成热时，先下白糖四两五钱炒几下，再下山药泥，加清水三两炒成糊状，用湿淀粉七钱勾芡，盛入盘中。

3. 炒锅内放熟猪油五钱，烧至六成热时，下白糖五钱炒两下，即下青豆泥，加清水五钱炒匀，用湿淀粉三钱勾芡，

呈月牙形，浇在山药泥的一边。

4. 炒锅内放入熟猪油五钱，烧至六成热时，下枣泥，加清水五钱，炒成糊状，呈月牙形，放在山药泥的另一边即成。

特　点

此菜由白、紫、绿三色组成，色彩调和，味道香甜，入口即化，最宜老年人食用。

一五七、玫瑰荸荠饼

原　料

削皮荸荠……………………………………………二斤
枣泥⑦……………………………………………二两
白糖……………………………………………四两
玫瑰糖……………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………五钱
熟猪油……………………………二斤（实耗二两）

制　法

1. 将荸荠逐个在擂钵（陶器）上研磨成泥状，放在箩筛上，用手轻轻压去部分水分(不要压太干)，即成荸荠泥。

2. 用荸荠泥做胚子，枣泥做馅子，做成直径约一寸的丸子三十个。白糖盛入碗中，加清水（二两）、湿淀粉、玫瑰糖，调成汁子。

3. 炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下荸荠丸，推动手铲，中途离火吞炸④，至外表深黄，里面熟透，

倒入漏勺沥油。

4．锅内留油一两，倒入荸荠丸，烹入对好的汁子，推动手铲，晃动炒锅，使荸荠丸均匀粘满糖汁（防止粘锅）烧开焖一下，使糖汁收浓，用手铲在荸荠丸上轻压成鼓形，装盘即成。

特　点

此菜颜色红亮，外焦里软，松脆酥甜，有玫瑰香味。

一五八、拔　丝　山　药

原　料

山药……………………………………………一斤五两

白糖………………………………………………五两

面粉………………………………………………五钱

玫瑰糖……………………………………………二钱

熟猪油………………………………二斤(实耗一两五钱)

制　法

1．将山药洗净，先刮皮，再削去绒毛黑斑，滚切成一寸二分长的菱角形块，平铺在大瓷盘中，撒上面粉五钱拌匀。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下山药，用手勺推动，中途离火吞炸②，炸至表面金黄，里面熟透，连油倒入漏勺沥油。

3．炒锅置中火上，放入清水一两，加白糖、玫瑰糖，炒成糖汁，用筷子挑起糖汁能拉丝时，倒入山药炒匀，淋入

熟猪油三钱，瓷盘上抹熟猪油二钱，将山药盛入盘中即成。

特　点

此菜颜色黄亮，山药表面微脆，里面软糯，吃时糖汁牵丝不断，有玫瑰香味。

一五九、双 麻 荸 荠 饼

原　料

削皮荸荠……………………………………………二斤

枣泥⑦……………………………………………二两

白糖………………………………………………三两

生芝麻仁………………………………………一两五钱

熟猪油…………………………二斤（实耗一两五钱）

制　法

1. 将荸荠逐个在擂钵（陶器）中研磨成泥状，放入箩筛，用手轻轻地压去部分水分（不要压太干），即成荸荠泥。

2. 用荸荠泥做胚子，枣泥做馅子，在手心上做成直径约一寸的丸子三十个，然后在芝麻仁上滚一滚，使表面沾满芝麻仁。

3. 炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下荸荠丸，推动手铲，使荸荠丸均匀接触油温，中途离火吞炸②，至外表深黄，里面熟透，倒入漏勺沥油。再将荸荠丸倒入炒锅，用手勺逐个稍微压一压，丸子略扁，装入盘中，撒上白糖即成。

特　点

此菜黄中带白，外表酥脆，里面松软香甜，有浓郁的芝麻香味。

一六〇、雪花荸荠糕

原　料

削皮荸荠……………………………………………六两
鸡蛋清………………………………………………三个
枸杞子………………………………………………三钱
白糖…………………………………………………五两
熟猪油………………………………………………五钱

制　法

1．将荸荠逐个在擂钵（陶器）上研磨成泥状，连同渗出的水，一齐倒入碗中。枸杞洗净，用温开水泡五分钟。鸡蛋清盛入大碗中，用筷子搅发成泡沫状。

2．炒锅置旺火上，下清水五两、白糖四两，烧开溶化，轻轻倒入汤盆内（去掉锅底沉淀物）。

3．炒锅置中火上，下熟猪油，烧至六成热时，下白糖一两、清水三两，烧开溶化，再下荸荠泥，用手勺搅动，烧开成白色稀糊，离火，倒入蛋清，再用手勺搅动，成雪花状，然后舀入盛糖水的汤盆内，撒上枸杞子即成。

特　点

此菜颜色玉白，形似雪花，缀以红色枸杞，美观朴素，用调羹舀食，嫩如豆腐，味清甜。

一六一、桔 羹 银 耳

原　料

无核蜜桔……………………………六两（三个）

银耳……………………………………五钱

冰糖……………………………………六两

制　法

1．将银耳先用冷水浸泡一小时，再换沸水加盖涨发三十分钟，择去蒂和污物，洗净，盛入碗内，再用沸水浸泡二十分钟，使其涨发。蜜桔去外皮，掰成瓣，剥去薄皮，成一瓣一瓣的蜜桔肉。

2．炒锅置旺火上，加入冰糖、清水（一斤二两），烧开溶化，过箩筛除去沉渣，盛入大瓦钵内，放入涨发的银耳，加盖，置小火上煮十五分钟，至银耳质地柔软，再放入蜜桔肉，再煮两分钟，盛入大汤碗即成。

特　点

此菜黄、白两色相映，质地香甜柔软，营养丰富。

一六二、柚 羹 汤 丸

原　料

柚子肉…………………………………三两

湿糯米粉㉖ ……………………………四两

白糖……………………………………五两

枸杞子…………………………………………………五钱

制　法

1. 将湿糯米粉一两，搓成两个大丸子，在沸水中煮熟，捞起，与剩下的湿糯米粉合并揉匀，再用手搓捏成直径五分的鸡心形小汤丸。柚子肉撕去筋络。枸杞子洗净，在温开水中泡五分钟。

2. 炒锅内加清水一斤烧沸，放入柚子肉，用手勺压散成丝，连水倒入漏勺，沥去水。

3. 炒锅置旺火上，加入清水（一斤）烧开，放入小汤丸，待汤丸浮起，加白糖、柚子肉丝再烧开，倒入大汤盆，撒上枸杞子即成。

特　点

此菜有红、白两色相映，汤丸软糯，柚子肉清甜微酸。

一六三、枣泥板栗泥

原　料

板栗…………………………………………一斤五两

枣泥⑦…………………………………………二两

白糖…………………………………………五两

玫瑰糖…………………………………………二钱

湿淀粉…………………………………………一两五钱

熟猪油…………………………………………二两五钱

制　法

1. 将板栗逐个切一小口，随冷水下锅烧开，离火，稍

凉捞出，去壳去内皮成板栗肉，盛入碗中，加清水二两，上笼蒸三十分钟，取出滗去水，放在砧板上，用刀搨成泥状，再盛入碗中。

2. 炒锅置中火上，放入熟猪油二两，烧至六成热时，下白糖四两五钱炒几下，接着放入板栗泥炒匀，待发出香味时，加清水四两，再炒匀，用湿淀粉一两勾芡，成金黄色，出锅盛入盘中。

3. 炒锅置中火上，放入熟猪油五钱，烧至六成热时，下枣泥炒几下，加白糖（五钱）、玫瑰糖、清水（一两）炒匀，用湿淀粉五钱勾芡，呈半月形盖在板栗泥上即成。

特　点

此菜紫、黄两色相映，板栗粉糯油滑，味香甜。

一六四、干　煎　果　饭

原　料

糯米……………………………………八两
蜜枣……………………………………二两
熟莲子…………………………………二两
桂圆肉…………………………………一两
桔饼……………………………………一两
板栗肉…………………………………一两
冬瓜糖…………………………………五钱
生花生米………………………………一两
玫瑰糖…………………………………五钱

冰糖……………………………………………………………四两
白糖……………………………………………………………一两
生猪板油………………………………………………………三两
熟猪油…………………………………………………………二两

制　法

1. 糯米淘洗干净，放入沸水中汆一下，倒入筲箕沥水，平铺在大瓷盘上，上笼蒸熟。生花生米用沸水泡两分钟，退皮，盛入小碗中。莲子盛另一小碗中。板栗肉切成三分见方的丁，盛小碗中。然后，在上面三个小碗里分别加清水一两，上笼蒸三十分钟，取出滗去水。桔饼去核与冬瓜糖切成一分见方的小丁。蜜枣、生板油均切成三分见方的丁。桂圆肉用温水泡五分钟，滗去水。冰糖砸碎。

2. 取瓦钵一只，先放入糯米饭、熟猪油（一两）、生板油拌匀，再放入花生米、莲子、板栗肉、桔饼、冬瓜糖、桂圆肉、蜜枣、玫瑰糖、冰糖拌匀，入笼蒸一小时，板油已溶化，取出待用。

3. 炒锅置火上，放入熟猪油七钱，将瓦钵里糯米饭等料倒入，搨成大圆饼形，在炒锅里干煎，晃动炒锅，煎至呈淡黄色时，翻个身再煎，淋入熟猪油三钱，到两面都呈现淡黄色，出锅装盘，撒上白糖一两即成。

特　点

此菜颜色黄中带白，里面又有黄、白、褐等颜色，色彩绚丽，表面略脆，香甜滑糯，果味芬芳。

一六五、八 宝 果 饭

原 料

糯米……………………………………………………一斤
红枣（去皮、去核）……………………………………一两
熟莲子肉………………………………………………一两
桂圆肉…………………………………………………五钱
罐头青豆………………………………………………五钱
桔饼……………………………………………………五钱
蜜饯红瓜* ……………………………………………三钱
冬瓜糖…………………………………………………五钱
葡萄干…………………………………………………三钱
白糖……………………………………………………五两
玫瑰糖…………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………………一两
熟猪油…………………………………………………二两

制 法

1．糯米淘洗干净，投入沸水中氽一下，捞入瓦钵中上笼蒸熟，取出，加白糖（四两）、熟猪油（一两五钱）、玫瑰糖拌匀。桔饼去核，与冬瓜糖、红瓜分别切成二分见方的小丁。桂圆肉、葡萄干用温水泡三分钟，滗去水。

2．取大瓦钵一只，内壁抹熟猪油一钱，将红枣粘在内壁上，再放入桂圆肉、桔饼、冬瓜糖、葡萄干、熟莲子，然

* 蜜饯红瓜：以香脆的瓜类作原料（如菜瓜），加工制成的红色蜜饯。

后放入拌好的糯米饭，入笼蒸四十分钟，取出，翻扣在大瓷盘中（各种配料在上面，糯米饭在下面）。

3、炒锅置旺火上，放入熟猪油四钱，加白糖一两、清水四两烧开，用湿淀粉（一两）勾芡成白色浓汁，再放入青豆、红瓜拌匀，浇在果饭上面即成。

特　点

此菜上面覆盖白色浓汁，光亮透明，能呈现出八种配料的不同色彩，清新悦目，果味香甜，油滑不腻。

一六六、蜜　汁　整　梨

原　料

梨子(大小一致)……………………十二个(约二斤)
罐头青豆……………………………………五钱
枸杞子………………………………………三钱
枣泥⑦………………………………………二两
冰糖…………………………………………五两
湿淀粉………………………………………一两

制　法

1. 将每个梨子先用刀切去两端，再用小刀（或削扁的筷子）在一端剜出一部分梨核，从另一端再剜出剩下的梨核，然后，在周围雕刻菊花或其他花形，再削去皮，用冷水清洗一次，将有花纹的一端朝上盛入瓦钵内，加冰糖三两，上笼蒸二十分钟，取出，逐个灌入枣泥，再上笼蒸二十分钟，梨子即已软烂。

2. 将瓦钵内的糖水滗入炒锅，梨子整齐摆放在大瓷盘中，炒锅内加冰糖二两，烧开溶化，再加入青豆、枸杞子，用湿淀粉（一两）勾芡成白色浓汁，浇在梨子上即成。

特　点

此菜栗、红、绿三色相映衬，色彩雅丽，柔软香甜。

一六七、西　米　枇　杷

原　料

枇杷……………………………………………一斤
西米……………………………………………三两
桂圆肉…………………………………………五钱
樱桃……………………………………………五钱
罐头青豆………………………………………五钱
白糖……………………………………………五两

制　法

1. 将枇杷洗净，剥去皮，切开，去核和内膜，即成枇杷肉，放入烧开的水氽一下，去掉酸味，捞入冷开水中，捞出，用手轻轻攥去水。西米淘洗干净，用冷水浸泡二十分钟，捞出待用。

2. 炒锅置旺火上，倒入清水一斤，加白糖烧开，放入西米、枇杷肉、桂圆肉、樱桃、青豆烧开，盛入大碗中即成。

特　点

此菜有红、黄、白、绿、褐五种颜色，清新悦目，汤甜

如蜜，稍带酸味。

一六八、冰 糖 枇 杷

原　料

枇杷……………………………………………一斤五两
冰糖………………………………………………五两
桂圆肉……………………………………………五钱
樱桃………………………………………………一两
罐头青豆…………………………………………一两
玫瑰糖……………………………………………一钱

制　法

1. 将枇杷洗净去皮，切开，去核和内皮，成枇杷肉，放入沸水中焯一下，捞入冷开水中。桂圆肉用温水泡五分钟，滗去水。

2. 炒锅置旺火上，下清水（一斤二两），冰糖烧开，使冰糖溶化，再放入青豆、桂圆肉、樱桃、玫瑰糖、枇杷肉，烧开出锅，盛入大汤碗中即成。

特　点

此菜红、绿、黄三色相映，制作简单，香甜微酸。

一六九、冷 杏 仁 腐

原　料

药杏仁……………………………………………一两

大米……………………………………………………一两

湿蚕豆粉* ………………………………二两五钱

白糖……………………………………………………五两

枇杷肉…………………………………………………一两

罐头青豆……………………………………………五钱

樱桃……………………………………………………五钱

菱米肉* ………………………………………………一两

鲜莲子…………………………………………………一两

柠檬油…………………………………………………半分

制　法

1. 将杏仁和大米淘洗干净，在冷水中浸泡二十分钟，滗去水。放入大擂钵中，用木棒研磨成粉状，加清水四两搅匀，一齐倒入箩筛，筛出白色浆汁。湿蚕豆粉盛入碗中，用清水三两调匀。鲜莲子去心，与菱米肉一齐在沸水中氽一下，捞出，待用。

2. 炒锅置中火上，下清水二两、白糖一两，再倒入筛过的白色浆汁，烧开后，分三次倒入蚕豆粉稀汁（中途要用手勺不停地搅动，防止粘锅），烧开成白色稠糊状，即为杏脯，倒入一只瓦钵中，晾至六成热时，用左手抓起杏脯从虎口处向外挤，右手持调羹刮成直径约五分的丸子，约三十个，盛入装有冷开水的钵中。

3. 取荷叶一张，洗净，裁成直径为一尺一寸的圆形，在

---

* 湿蚕豆粉：即团粉，是用蚕豆或绿豆浸泡后，磨粉筛选而成。

* 菱米肉：将小菱角去皮，剥出来的肉。

中间切直径八分的圆孔，边缘剪锯齿形花纹，然后将一面在沸水中烫一下，再铺开垫入大汤碗中（荷叶边比碗边略高），将丸子捞出，摆在荷叶上。

4. 炒锅置旺火上，放入清水八两，加白糖四两，烧开溶化，再下枇杷肉、青豆、樱桃、菱米肉、鲜莲子烧开，盛入钵中，待凉，再倒入盛丸子的大汤碗中，淋入柠檬油即成。

特　点

此菜主配料均浮于汤面，以白色为主，红、黄、绿三色衬托其间，色彩调和，杏仁脯香甜软嫩，是夏季冷食甜菜。

一七〇、冰糖哈士蟆

原　料

干哈士蟆仁*……………………………一两五钱
罐头青豆………………………………五钱
葱结……………………………………二钱
姜片……………………………………二钱
枸杞……………………………………三钱
冰糖……………………………………五两
甜酒汁…………………………………一两

制　法

1. 将干哈士蟆仁洗净盛入瓦钵中，加清水（一斤）、甜酒汁（五钱）、葱结、姜片，上笼蒸两小时，使其初步涨

* 干哈士蟆仁：产于东北长白山的一种动物，是名贵的中药材，其腹腔内有两颗胶状物，取出晒干，即为干哈士蟆仁。

发，取出，去掉葱姜，滗去水，撕去哈士蟆仁上面的黑色筋膜，大的掰成数块，再洗一次，盛入钵中，加清水（一斤）、甜酒汁（五钱），上笼蒸两小时，使其完全涨发，捞入大汤碗中。枸杞子洗净。

2．将清水（六两）、冰糖盛入大碗内，上笼约蒸一小时，冰糖已溶化取出（去沉淀物），倒入盛哈士蟆仁的碗内，撒入枸杞子、青豆即成。

特　点

此菜红、绿、淡黄三色相映，哈士蟆仁质地柔糯，味香甜。

一七一、冰　糖　燕　窝

原　料

燕窝……………………………………………………一两

冰糖……………………………………………………六两

枸杞……………………………………………………五钱

制　法

1．将燕窝放入盛沸水的大碗内，加盖浸泡，水凉后，换入清水，择去绒毛和污物，洗净，盛入碗内，加清水三两，入笼蒸三十分钟，使燕窝完全涨发，捞出，盛入大汤碗里。枸杞用温开水泡五分钟，洗净，放入大汤碗里。

2．取大碗一只，放入冰糖，加清水一斤，上笼蒸三十分钟，至冰糖溶化，去掉沉淀物，倒入盛燕窝的大汤碗内即成。

特　点

此菜红、白两色相映，燕窝柔软微脆，味香甜。

素　　菜　　类*

一七二、奶油凤尾莴笋

原　料

莴笋尖（每根长四寸）……………………二十四根
奶汤⑪……………………………………………三两
湿淀粉……………………………………………五钱
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………四分
奶油………………………………………………一两
鸡油………………………………………………三钱
熟猪油……………………二斤（实耗一两五钱）

制　法

1．将莴笋（每根茎部长二寸，留嫩叶四片长二寸）洗净，削掉茎部的皮，成四分直径的橄榄形状，尾部连着嫩叶，象征凤尾，共二十四支。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，将莴笋理直入锅走油，达八成熟时，连油轻轻倒入漏勺沥油。

3．锅内留油一两，烧至六成热时，下奶汤、精盐、味精，接着将莴笋理直，整齐放入锅中，烧开焖三分钟，至莴

* 本书素菜类是指主料采用素菜的菜肴。

笋软烂，盛入腰形瓷盘中，再将盘中汤汁滗入炒锅，加奶油烧开，用湿淀粉勾芡，浇在莴笋上，淋入鸡油即成。

特　点

此菜颜色碧绿，质地软嫩，味道鲜美。

一七三、十　景　素　烩

原　料

水发玉兰片……………………………………三两
红萝卜……………………………………三两
白萝卜……………………………………三两
削皮荸荠……………………………………三两
削皮山药……………………………………三两
水发冬菇……………………………………一两
浸发豆笋……………………………………一两
子面筋㉓……………………………………二两
发菜……………………………………二钱
时令菜心……………………………………十二个
肉清汤③……………………………………四两
杂骨汤⑫……………………………………一斤
胡椒粉……………………………………一分
味精……………………………………三分
精盐……………………………………一钱
奶油……………………………………一两
鸡油……………………………………一钱

芝麻油……………………………………………三分

熟猪油…………………………一斤五两(实耗二两)

制　法

1. 将玉兰片切成十二个玉翅形（如图1）。红萝卜切成十二个荸荠形（如图2）。白萝卜切成十二个橄榄形（如图3）。荸荠切成十二个菊花形（如图4）。山药切成十二个菱角

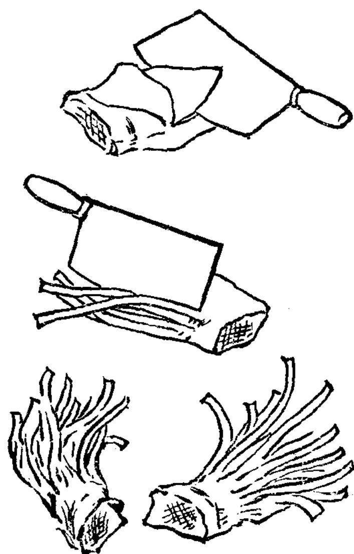


图1

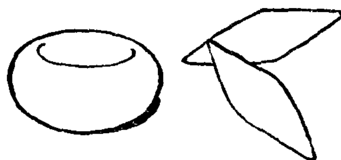


图2　　图3

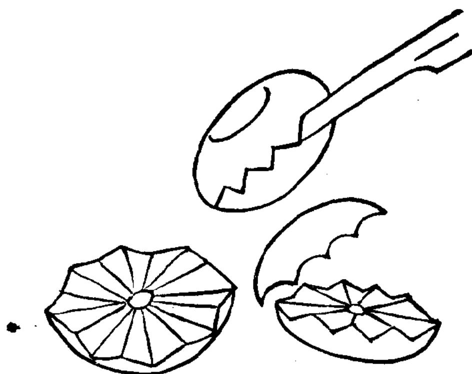


图 4

形。冬菇去蒂洗净，将其中大的一切两开。豆笋切一寸二分长、六分宽的长方形片。子面筋切成约一寸长、五分宽的片。发菜用温水浸泡五分钟，使其涨发，然后洗净。山药盛小碗内蒸熟。

2. 炒锅内放入熟猪油，烧至七成热时，先下红、白萝卜走油，炸除部分水分，捞入一只瓦钵内。再放入荸荠、玉兰片走油，捞出，盛入另一瓦钵中。将杂骨汤五两、精盐一分，放入盛红、白萝卜的瓦钵里，置小火上煮至软烂，滗去汤汁。

3. 炒锅内放入杂骨汤五两，加入发菜、精盐（一分）煮开，使作料入味，捞出，放在砧板上，用手将发菜理直，扎成结子约十二个。

4. 炒锅置旺火上，放入熟猪油一两五钱，烧至六成热时，先下冬菇、子面筋、菜心、豆笋、山药、荸荠、玉兰片、精盐（八分）煸炒，再放入红白萝卜、肉清汤，焖两分钟

后，加入味精、奶油搅匀，接着放入发菜，用手勺推匀，淋入芝麻油，撒上胡椒粉，盛入大瓷盘中，再淋入鸡油即成。

特　点

此菜由红、白、褐、绿、黑等颜色组成，五彩绚纷，汁浓软烂，味鲜香。

一七四、八宝冬瓜盅

原　料

冬瓜(直径六寸)……………………………………一个
猪瘦肉……………………………………………二两
生鸡肉……………………………………………三两
火腿………………………………………………一两
金钩虾⑤…………………………………………五钱
水发香菇…………………………………………一两
水发玉兰片………………………………………一两
熟莲子……………………………………………一两
蒸发干贝…………………………………………五钱
味精………………………………………………二分
胡椒粉……………………………………………一分
精盐………………………………………………五分
熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1. 将整只冬瓜切取一端，长约五寸，呈茶盅形状，挖去瓤子，蒂部稍削平，口部周围切锯齿花纹，口朝上摆放在

碗中。瘦肉、鸡肉均切成四分见方的丁。火腿切成二分见方的丁。金钩虾逐个从中片开。香菇切长、宽四分的小块。玉兰片切长、宽五分的薄片。干贝大的撕小。鸡肉、猪肉、玉兰片分别在沸水中氽一下，捞出。

2. 取瓦钵一只，放入瘦肉、鸡肉、火腿、金钩虾、香菇、玉兰片、干贝（连蒸发时的原汁），再加精盐、味精、熟猪油、清水（二两），上笼蒸一小时，至肉质软烂。

3. 将蒸好的配料一齐倒入冬瓜盅里，加入莲子，上笼再蒸二十分钟，将冬瓜蒸熟，使冬瓜和配料的味道互相渗透，端出用瓷盘托住，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜汤清色白，用汤匙舀食，冬瓜肉鲜嫩柔软，味清香，是夏季时令汤菜。

一七五、火腿蚕豆

原　料

去皮嫩蚕豆……………………………………六两
熟瘦火腿肉…………………………………一两五钱
肉清汤③……………………………………二两
湿淀粉………………………………………五钱
味精…………………………………………一分
精盐…………………………………………二分
芝麻油………………………………………三钱
熟猪油………………………………………一两

制　法

1．将蚕豆洗净。火腿肉切成三分长、三分宽、二分厚的小片。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，先下蚕豆炒几下，接着下精盐煸炒，再下火腿片合并炒几下，再倒入肉清汤，焖一分钟，放入味精，用湿淀粉勾芡，用手勺推匀，盛入盘中，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜红、绿两色相衬，蚕豆鲜嫩，火腿咸香，十分爽口。

一七六、焦熘豆腐丸

原　料

豆腐……………………………………………三片
浸发粉丝………………………………………二两
面粉……………………………………………二两
鸡蛋……………………………………………一个
葱花……………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………五钱
胡椒粉…………………………………………一分
杂骨汤⑫………………………………………二两
酱油……………………………………………五分
味精……………………………………………一分
精盐……………………………………………四分

熟猪油……………………一斤五两(实耗一两五钱)

制　法

1. 将豆腐洗净搅碎，浸发粉丝洗净剁成碎末，一起盛入大碗中，再放入面粉，搕入鸡蛋，加精盐、葱花（一钱)、胡椒粉，调成糊状。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，左手抓起糊状原料，从虎口处挤出，右手用汤匙刮成直径八分的丸子，逐个下油锅，炸至表面呈黄色，里面熟透，连油倒入漏勺沥油，盛入盘中。

3. 锅内留油五钱，下杂骨汤烧开，放入酱油、味精、葱花（一钱)，用湿淀粉勾芡，浇在豆腐丸上面。

特　点

此菜颜色淡红，表面焦香，里面松软。

一七七、开　口　豆　腐

原　料

豆腐……………………………………………二片
猪肉(肥瘦各半)……………………………二两
水发香菇……………………………………三钱
菜心……………………………………………四个
鸡蛋……………………………………………二个
面粉……………………………………………一两
胡椒粉………………………………………一分
湿淀粉………………………………………二钱

杂骨汤⑫……………………………………………二两
味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………四分
芝麻油…………………………………………二分
熟猪油……………………一斤五两(实耗一两五钱)

制　法

1. 将豆腐放在箩筛里，用手搅拌，即筛出嫩豆腐，除去粗渣。取大碗一只，磕入鸡蛋（蛋黄盛另一小碗里)，持筷子用力搅拌成泡沫状，放入面粉八钱、精盐二分、味精一分调匀，再放入筛出的嫩豆腐，拌匀成糊状。猪肉洗净剁成肉泥，放入盛蛋黄的小碗里，加精盐一分、面粉二钱搅拌调匀。香菇洗净去蒂。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，右手持汤匙，左手抓起拌成糊状的豆腐，挤丸子时，先将汤匙在清水中蘸一下，即舀肉泥一钱，接着刮一个豆腐丸，与肉泥粘在一起，放入油锅里炸，这样每个豆腐丸上粘一条肉泥，形似嘴唇，炸呈淡黄色，连油倒入漏勺沥油。

3. 炒锅内留油五钱，烧至六成热时，先下菜心、香菇，加精盐一分煸炒几下，再倒入炸过的丸子，加杂骨汤，焖一分钟，放入味精一分，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，撒上胡椒粉，出锅装盘即成。

特　点

此菜以淡黄色为主，衬以红、绿、褐三色，色彩调和，豆腐丸表面略焦，里面软嫩，味鲜香。

一七八、复 制 豆 腐

原 料

豆腐……………………………………四片(约一斤二两)

蒸熟的干贝……………………………………五钱

熟火腿肉……………………………………五钱

水发口蘑……………………………………五钱

熟鸡皮……………………………………五钱

干牡蛎肉……………………………………八钱

时令菜心……………………………………五钱

肉清汤③……………………………………五两

鸡蛋清……………………………………二个

胡椒粉……………………………………一分

湿淀粉……………………………………一两

味精……………………………………二分

精盐……………………………………三分

鸡油……………………………………一钱

熟猪油……………………………………二两

制 法

1．将豆腐洗净去皮，盛入箩筛内，用手划散搅拌，将糊状嫩汁筛入一只瓷盘里，然后加精盐一分、味精一分、熟猪油一两。再加入搅发的鸡蛋清拌匀抹平，入笼蒸八分钟，豆腐膨胀，质地更加细嫩，即为复制豆腐，滗去水，切成一寸二分长、八分宽、三分厚的块，盛入瓷盘中，入笼加温。

口蘑洗净，与鸡皮、火腿肉均切成约六分宽、八分长的薄片。干牡蛎肉洗净，入笼蒸三十分钟，然后用清水洗去泥沙，撕去筋膜，每个即成三、四个小块，再洗净。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油一两，烧至六成热时，先下牡蛎肉煸炒几下，再下干贝（连原汤）、火腿、鸡皮、口蘑，加入肉清汤、精盐(二分)、味精(一分)，煮八分钟，下菜心，用手勺推匀，再煮一分钟，用湿淀粉勾芡，浇在豆腐上，撒上胡椒粉，淋入鸡油即成。

特　点

此菜为由白、红、黄、绿、褐等颜色组成，色彩艳丽，复制豆腐质地细嫩柔软，滋味鲜美。

一七九、湘潭包子豆腐

原　料

包子豆腐*……………………………………四片
短干菜……………………………………五钱
猪肉(肥瘦各半)……………………………一两五钱
青蒜……………………………………五钱
肉清汤③……………………………………二两
湿淀粉……………………………………五钱
酱油……………………………………二钱
味精……………………………………二分

* 包子豆腐：用白布将嫩豆腐包起来，压去水分，然后解开布即成包子豆腐。

精盐……………………………………………………一分

辣椒油…………………………………………………三钱

芝麻油…………………………………………………三分

熟猪油……………………………………………一两五钱

制　法

1. 豆腐洗净，每片切八块，共切三十二块，皮朝下平铺盘中。短干菜洗净，选出长的从中切断。猪肉剁成肉泥。青蒜切成寸段。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，将盘中豆腐溜入油锅，两面煎黄后，将豆腐扒在锅边，下肉泥炒几下，即下酱油，再下短干菜合炒，然后将豆腐扒到中间，淋入辣椒油炒匀，再淋肉清汤二两，焖一分钟，放入青蒜、精盐、味精，用湿淀粉（五钱）勾芡，装盘，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜红中透黄，味道香辣。

一八〇、焦盐菠菜心

原　料

菠菜心…………………………………………………六两

熟瘦火腿肉……………………………………………三钱

金钩虾⑤ ……………………………………………一钱

鸡蛋…………………………………………………三个

面粉…………………………………………………一两

百合粉………………………………………………五钱

蕃茄酱……………………………………………一两
花椒粉……………………………………………一分
味精………………………………………………一分
精盐………………………………………………三分
芝麻油……………………………………………五分
熟猪油……………………………一斤五两(实耗一两)

制　法

1. 将菠菜心洗净。火腿、金钩虾均切成米粒状。

2. 取碗一只，先搕入鸡蛋清用力搅发，再加蛋黄搅匀，即放入火腿、金钩虾、百合粉、面粉、精盐、味精调匀，然后放入菠菜心拌匀挂糊。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，将挂上糊的菠菜心一根一根下油锅，炸焦倒入漏勺沥油，再将菠菜心盛入盘中，撒上花椒粉，淋入芝麻油，盘边拼蕃茄酱即成。

特　点

此菜颜色绿中带红，焦香微脆，蘸蕃茄酱吃，有酸甜味。

一八一、酿　冬　菇

原　料

水发冬菇(直径一寸二分)……………………二十四个
虾料子㉕ ……………………………………………三两
熟瘦火腿肉…………………………………………五钱

香葱……………………………………………………二钱
时令菜心…………………………………………………二两
肉清汤③ …………………………………………………二两
杂骨汤⑫ …………………………………………………五两
湿淀粉……………………………………………………五钱
味精………………………………………………………一分
精盐………………………………………………………三分
芝麻油……………………………………………………三分
熟猪油…………………………………………………一两五钱

制　法

1. 将水发冬菇去蒂洗净。炒锅里放入杂骨汤、精盐(一分)烧开，再放入冬菇煮两分钟，捞出，攥去水。瘦火腿肉和香葱洗净，分别切成边长二分的菱形薄片。菜心洗净。

2. 将冬菇正面朝上，铺放在砧板上，用刀背逐个拍一拍，使冬菇平展，再用汤匙舀虾料子放在每个冬菇上，抹平后，按对角摆放火腿和香葱各两片，逐个平放在大瓷盘里，上笼蒸十五分钟，取出，正反两面交错码入碗中，入笼保温，待用。

3. 炒锅内放入熟猪油五钱，烧至六成热时，下菜心、精盐（一分）煸熟。将冬菇翻扣在盘中，菜心拼在冬菇的两边。炒锅内再放熟猪油一两，烧至六成热时，加入肉清汤、精盐（一分）、味精，烧开，用湿淀粉勾芡，浇在冬菇上，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜色彩多样，鲜香滑嫩。

一八二、炒 双 冬

原　料

冬笋……………………………………………………八两

水发冬菇………………………………………………二两

湿淀粉…………………………………………………五钱

杂骨汤⑫ ………………………………………………三两

酱油……………………………………………………五钱

味精……………………………………………………一分

精盐……………………………………………………二分

芝麻油…………………………………………………一钱

熟猪油………………………一斤五两(实耗一两五钱)

制　法

1．将水发冬菇去蒂，用冷水洗净，大的切成两片。冬笋切成一寸长、六分宽、一分厚的薄片。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下冬笋走油，约二十秒钟，立即用漏勺捞起，再将冬菇攥去水分，下锅走油，炸去水分，即可倒入漏勺沥油。

3．锅内留油一两，先下冬笋煸炒几下，再下冬菇、精盐、酱油、杂骨汤，焖两分钟，放入味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油装盘即成。

特　点

此菜颜色淡红，冬笋脆嫩，冬菇鲜香，是冬令时菜。

一八三、花菇烧菱角

原　料

大菱角……………………………………………二斤

水发花菇…………………………………………二两

湿淀粉……………………………………………五钱

杂骨汤⑫…………………………………………三两

白糖………………………………………………一分

酱油………………………………………………二钱

味精………………………………………………一分

精盐………………………………………………三分

芝麻油……………………………………………三分

熟猪油…………………………一斤（实耗一两五钱）

制　法

1. 将菱角去壳去内皮，每个片开成两片。水发花菇去蒂洗净。

2. 锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，下菱角肉，炸熟，倒入漏勺沥油。

3. 锅内留油一两，烧至六成热时，先下花菇煸炒出香味，再放入菱角肉合炒几下，接着放入酱油、精盐、杂骨汤焖三分钟，加味精、白糖，用湿淀粉（五钱）勾芡，淋入芝麻油出锅装盘即成。

特　点

此菜颜色淡红，菱角肉微脆，花菇醇香，味鲜爽口。

一八四、冻菌烧白菜心

原　料

冻菌* ……………………………………………四两

白菜心……………………………………………一斤

肥膘肉……………………………………………一两

杂骨汤⑫ …………………………………………二两

湿淀粉……………………………………………五钱

胡椒粉……………………………………………一分

味精………………………………………………一分

精盐………………………………………………四分

芝麻油……………………………………………三分

熟猪油……………………一斤五两（实耗一两五钱）

制　法

1．将冻菌去蒂洗净，切成约二寸长、三分宽的条。肥膘肉切成五条，盛入瓦钵内，加入杂骨汤、精盐（一分）上笼蒸熟，留汤，肥膘肉另作他用。白菜心洗净。

2．炒锅内放入熟猪油，烧至七成热时，将白菜心下锅炸一下，连油倒入漏勺沥油。

3．锅内留油一两，烧至六成热时，放入菜心、冻菌、精盐（三分）合炒几下，再加蒸肥膘肉的杂骨汤烧开，焖两分钟，放入味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，撒上胡椒粉

* 冻菌：是冬季用枯萎的柳树或桐子树干覆盖稻草，经人工培养，生长出白黄色的菌类，形如伞状，在冬季采摘。

即成。

特　点

此菜白、绿两色相衬，爽口鲜嫩。

一八五、口蘑子面筋

原　料

干口蘑……………………………………………五钱
子面筋[27]……………………………………………六两
葱段……………………………………………一钱
胡椒粉……………………………………………一分
肉清汤[3]……………………………………………二两
酱油……………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………三钱
味精……………………………………………一分
精盐……………………………………………三分
芝麻油……………………………………………三分
熟猪油……………………………………………二两

制　法

1. 将干口蘑浸泡半小时，洗去泥沙，片成斜片。煮过的子面筋片成二分厚的斜片。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，下口蘑片炒几下，到发出香味，即下面筋合炒，再放入酱油、精盐、味精、胡椒粉，淋入肉清汤，烧开后，下葱段，用湿淀粉调稀勾芡，盛入盘中，再淋入芝麻油即成。

特　点

此菜色泽黄亮，口蘑软嫩，面筋柔韧，味鲜香。

一八六、寒菌冬苋菜汤

原　料

寒菌㉘……………………………………………四两
冬苋菜……………………………………………六两
冬笋………………………………………………五钱
肉清汤③…………………………………………一斤
胡椒粉……………………………………………一分
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………四分
鸡油………………………………………………一钱
熟猪油……………………………………………一两

制　法

1．将寒菌去蒂洗净，盛入瓦钵中，上笼蒸十五分钟。冬苋菜择去老叶粗梗，洗净。冬笋切成八分长、五分宽的薄片。

2．炒锅内放入熟猪油，烧至六成热时，下寒菌（原汤待用）煸炒，约三十秒钟，再下冬笋片、冬苋菜合并炒一分钟，加精盐、肉清汤和蒸寒菌的原汤，烧开，再下味精，盛入大汤碗中，撒上胡椒粉，淋入鸡油即成。

特　点

此菜原料浮于汤面，呈现绿、褐、白三色，色彩调和，

质地软嫩，汤味极鲜。

一八七、红 烧 寒 菌

原　料

寒菌㉘……………………………………一斤五两

冬笋……………………………………………二两

青蒜……………………………………………三钱

葱结……………………………………………二钱

姜片……………………………………二钱（三片）

胡椒粉…………………………………………二分

湿淀粉…………………………………………五钱

酱油……………………………………………四钱

味精……………………………………………一分

精盐……………………………………………三分

芝麻油…………………………………………三分

熟猪油…………………………………………二两

制　法

1．将寒菌去蒂，洗净，大的从中切开。冬笋切成约一寸长、五分宽、一分半厚的长片。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油一两，烧至八成热时，下寒菌炒几下，再下精盐、葱结、姜片继续煸炒，当寒菌水分外溢时，一齐盛入瓦钵中，在小火上煨十分钟，至水稍干，去掉葱结、姜片。

3．炒锅内放入熟猪油一两，烧至六成热时，下冬笋炒

几下，煸成微黄色，再放入酱油，接着倒入寒菌，放入味精、青蒜，焖一分钟，用湿淀粉勾芡，盛入盘中，淋入芝麻油，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜颜色红亮，味道鲜香，油滑软嫩，为冬令时菜。

一八八、清 蒸 寒 菌

原　料

扣子寒菌㉘……………………………………一斤五两
猪五花肉…………………………………………二两
鸡清汤⑩…………………………………………五两
葱结………………………………………………二钱
葱段………………………………………………一钱
姜片………………………………………………二钱
胡椒粉……………………………………………二分
味精………………………………………………一分
精盐………………………………………………四分
鸡油………………………………………………一钱
熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1. 将扣子寒菌洗净，下入沸水中氽一下。五花肉切成五条。

2. 将寒菌盛入瓦钵中，放入熟猪油、精盐、葱结、姜片、五花肉，上笼蒸两小时，取出，去掉葱、姜、五花肉。将

寒菌倒入大碗内。将鸡清汤烧开，放入味精、葱段，倒入盛寒菌的碗内，淋入鸡油即成。

特　点

此菜质嫩味鲜，香醇可口。

一八九、油辣冬笋尖

原　料

冬笋(尖端一寸二分)……………………………六两
杂骨汤⑫……………………………………………二两
酱油…………………………………………………二钱
花椒子………………………………………………一分
味精…………………………………………………一分
精盐…………………………………………………二分
辣椒油………………………………………………五钱
芝麻油………………………………………………一两

制　法

1. 将冬笋放在清水中煮熟，捞起，从中切开，用刀背拍松，按其形状，切成一寸二分长、一头尖、一头宽约六分的条。

2. 炒锅内放入芝麻油，烧至七成热时，下冬笋、花椒子煸炒三十秒钟，即下酱油、精盐炒几下，淋入杂骨汤，放入味精，焖两分钟，收干汤汁，盛入盘中，淋上辣椒油，拌匀待凉即成。

特　点

此菜红中透白，冬笋脆嫩，味香辣。

一九〇、蛏干烧橄榄萝卜

原　料

白萝卜……………………………………………三斤
蛏干………………………………………………一两
猪肉(肥瘦各半)……………………………一两五钱
杂骨汤⑫ …………………………………………三两
葱段………………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………五钱
酱油………………………………………………二钱
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………三分
熟猪油……………………一斤五两(实耗一两八钱)

制　法

1. 将萝卜洗净削皮，先切成宽、厚各六分的长条，再切成一寸二分长的菱形块，然后逐块削成橄榄形。蛏干用冷水洗一次，盛入碗中上笼蒸十分钟，取出，清除粪杂，再用清水洗两次，去掉泥沙。猪肉切成八分长、六分宽的薄片。

2. 炒锅内放入熟猪油三钱烧热，将肉片炒熟，与蛏干同盛一小碗内，加清水一两，上笼蒸二十分钟。

3. 炒锅内下剩余的熟猪油，烧至七成热时，将橄榄形

萝卜下锅炸一下，减少水分（不要炸黄），倒入漏勺沥油。

4. 锅内留油一两，将炸过的萝卜下锅，加杂骨汤三两，煮至萝卜软烂，汤汁已干时，再放入蛏干、肉片（连同原汤）、精盐、葱段、酱油烩炒，加入味精，用湿淀粉勾芡，装盘即成。

特　点

此菜颜色淡红，柔软入味，清香爽口。

一九一、响　萝　卜　丝

原　料

白萝卜……………………………………………………一斤
鲜红辣椒………………………………………………八钱
青蒜……………………………………………………五钱
黄醋……………………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………………二钱
酱油……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………一分
精盐……………………………………………………四分
芝麻油…………………………………………………三分
熟猪油………………………………………………一两五钱

制　法

1. 将萝卜洗净去皮，先切薄片，后切成约二寸长细丝（越细越好），盛入大碗中，放入精盐二分，用筷子拌匀，腌五分钟，攥干水分。鲜红椒洗净去蒂去子，与青蒜均切成

一寸五分长细丝。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，先下萝卜、鲜红椒快炒几下，即下精盐（二分）、青蒜、酱油、黄醋、味精，用湿淀粉勾芡起锅盛入盘中，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜白中微红，脆嫩爽口，酸辣鲜香。

一九二、盐蛋黄烧茄子

原　料

嫩茄子……………………………………一斤
熟盐蛋黄…………………………………四个
葱花……………………………………二钱
肉清汤③…………………………………二两
湿淀粉……………………………………五钱
味精……………………………………一分
精盐……………………………………三分
芝麻油……………………………………三分
熟猪油………………………一斤五两（实耗二两）

制　法

1. 将嫩茄子去蒂洗净，削去皮，先切成宽、厚各六分的长条，再切成八分长的菱形块。盐蛋黄切成约三分见方的丁。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下茄

子，约炸两分钟，茄子略呈黄色，倒入漏勺沥油。

3．锅内留油一两，先下盐蛋黄炒几下，出现泡沫时，再下茄子、精盐合炒，接着淋入肉清汤，放入葱花，烧开，焖两分钟，下味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，盛入盘中即成。

特　点

此菜颜色淡黄，茄子柔嫩，盐蛋黄松软，鲜香可口。

一九三、干贝烩丝瓜

原　料

丝瓜……………………………………………………二斤
熟干贝…………………………………………………二两
湿淀粉…………………………………………………一两
胡椒粉…………………………………………………一分
味精……………………………………………………一分
精盐……………………………………………………三分
芝麻油…………………………………………………三分
熟猪油……………………………一斤五两(实耗一两五钱)

制　法

1．将丝瓜刮去粗皮（表面仍保持青绿色），去瓤洗净，切成二寸长、二分宽的长条。大的熟干贝适当撕开。

2．炒锅内下熟猪油，烧至六成热时，下丝瓜走油，然后倒入漏勺沥油。

3．锅内留油一两，烧至七成热时，先下丝瓜、精盐、

味精炒几下，再下熟干贝（连同原汤），加清水二两烩炒，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，撒上胡椒粉，装盘即成。

特　点

此菜呈绿色，汤汁浓，质地柔软，味鲜香。

一九四、腐　包　鸭　块

原　料

豆油皮……………………………………二十四张
兰花豆腐干……………………………………四片
水发玉兰片……………………………………三两
榨菜……………………………………五钱
水发香菇……………………………………一两
时令菜心……………………………………二两
素汤㉙……………………………………三两
湿淀粉……………………………………二两
酱油……………………………………五钱
味精……………………………………二分
精盐……………………………………一分
芝麻油……………………………………三分
茶油……………………………………二斤（实耗三两）

制　法

1. 将豆油皮放在冷水中浸湿一下，立即放在砧板上，撕去边筋，切成四寸见方的块，共二十四块。兰花干、玉兰片、榨菜、香菇分别切成米粒状。菜心洗净。

2．炒锅置旺火上，放入茶油一两，烧至七成热时，先下玉兰片、香菇煸炒，下酱油三钱，再下兰花豆腐干、榨菜，淋入素汤一两，用湿淀粉五钱勾芡，盛入碗中待凉，作馅子用。

3．将豆油皮摊开，中间放馅子，包成一寸五分长、一寸二分宽的长方形，搭口处用湿淀粉一两封住，共包成二十四个，即为腐包。炒锅内下茶油，烧至七成热时，将腐包逐个下油锅，两面炸成金黄色，用漏勺捞起沥油，整齐码入一只瓦钵内，加素汤二两、酱油二钱、熟茶油五钱，上笼蒸十分钟，表皮起皱纹，形似鸭块。

4．炒锅内留油五钱，烧至七成热时，下菜心，加精盐煸熟，盛小碗中。将腐包钵内原汤倒入炒锅，腐包翻扣在大瓷盘中，菜心拼在盘子周围，锅内原汤烧开，加入味精，用湿淀粉五钱勾芡，淋入芝麻油，浇在腐包上即成。

特　点

此菜中间淡红，周围碧绿，腐包形似鸭块，质地柔软，味鲜香。

一九五、糖　醋　黄　雀

原　料

豆油皮(3×4寸)……………………………二十四张
猪肉(肥瘦各半)……………………………一两五钱
水发玉兰片……………………………………一两五钱
金钩虾⑤………………………………………五钱

水发香菇……………………………………五钱
鸡蛋……………………………………………一个
面粉……………………………………………二两
白糖……………………………………………一两
黄醋……………………………………………三钱
葱段……………………………………………二钱
姜末……………………………………………二钱
酱油……………………………………………五钱
湿淀粉…………………………………一两二钱
味精……………………………………………一分
精盐……………………………………………一分
茶油……………………………一斤五两（实耗二两）

制　法

1. 豆油皮浸湿，放在砧板上，撕去边筋，裁成三寸宽、四寸长的长方形共二十四张。香菇去蒂洗净。金钩虾浸泡五分钟，与猪肉、玉兰片均切成米粒状。鸡蛋搕入碗内搅匀，加入面粉、清水（一两），调成糊状。

2. 炒锅内放入茶油五钱，烧至七成热时，下玉兰片、猪肉、香菇、酱油（三钱）、味精炒几下，再下金钩虾合炒，淋入调稀的湿淀粉五钱，炒成馅子，盛入碗中。

3. 将豆油皮平铺在砧板上，中间放上馅子（比蚕豆略大），先折叠成长条形，再挽成结，馅子凸起在结头上，成为黄雀形状。

4. 炒锅置旺火上，放入茶油，烧至六成热时，将黄雀形结子逐个在已调好的面糊内挂上糊，下油锅炸熟，呈金黄

色时，用漏勺捞起，沥去油，盛入盘中。

5．炒锅内留油五钱，将白糖、黄醋、葱段、姜末、湿淀粉（七钱）、酱油（二钱）、精盐，一齐盛入小碗内，加清水二两，对成汁子，倒入炒锅，炒成酱红色的糖醋浓汁，浇在表面即成。

特　点

此菜颜色酱红，汤汁浓郁，表面脆韧，里面松软，鲜香酸甜。

一九六、熏 素 鸡 条

原　料

豆油皮(4×8寸)……………………………十八张
红腐乳汁……………………………………五钱
酱油…………………………………………四钱
味精…………………………………………二分
素汤㉙ ……………………………………一两
茶叶…………………………………………五钱
大米…………………………………………一两
白糖…………………………………………五钱
精盐…………………………………………一钱
芝麻油………………………………………一两

制　法

1．将豆油皮浸湿，撕去边筋，裁成约四寸宽、八寸长，共十八张。取大瓦钵一只，放入芝麻油（九钱）、酱油

（三钱）、味精、红腐乳汁，再放入十八张豆油皮，用手抓拌，使豆油皮均匀粘附作料。按六张一摞，两边往里折叠成一寸五分宽、四寸长的条，共折叠成三条，称鸡条。

2．取旧锅一口，放入茶叶、大米、白糖、精盐，上面放铁箅子，三条鸡条平放在箅子上，盖上锅盖，置旺火上烧至冒烟即离火，任其继续烟熏，直至茶叶、大米已成灰烬，冷后将豆油皮放在砧板上，斜切成三分长的条，整齐盛入盘中。

3．取小碗一只，加入冷素汤、酱油（一钱）、芝麻油（一钱），调成淡红色汁子，淋在鸡条上即成。

特　点

此菜色泽酱红，质地柔韧，鲜香入味。因形似鸡条，故名。

一九七、纹丝酸辣汤

原　料

豆腐……………………………………一片（约三两）
熟鸡血……………………………………二两
猪瘦肉……………………………………一两
水发香菇…………………………………五钱
鸡蛋………………………………………一个
肉清汤③…………………………………一斤
葱段………………………………………二钱
黄醋………………………………………一钱

胡椒粉……………………………………………五分

湿淀粉……………………………………………六钱

味精………………………………………………二分

精盐………………………………………………五分

鸡油………………………………………………二钱

熟猪油……………………………………………一两

制　法

1. 将豆腐削去皮，与鸡血分别切成一寸五分长的细丝。瘦肉、香菇分别切成一寸长细丝（均越细越好）。鸡蛋搕入小碗，搅匀。

2. 炒锅置旺火上，放入肉清汤，烧开，再放入豆腐丝、鸡血丝、瘦肉丝、香菇丝，烧开，撇去浮沫，接着放入精盐、湿淀粉，使汤汁稍浓，即端锅离火，迅速将鸡蛋均匀淋入，使鸡蛋成丝，浮于汤面，再放入猪油、葱段、胡椒粉、黄醋、味精、鸡油，盛入大汤碗中即成。

特　点

此菜颜色淡黄，质地软嫩，味道酸辣鲜香，有解腻作用。

一九八、火腿冬瓜汤

原　料

冬瓜………………………………………………二斤

熟瘦火腿肉………………………………………二两

肉清汤③…………………………………………一斤

葱段……………………………………………………一钱
胡椒粉…………………………………………………一分
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………二分
鸡油……………………………………………………一钱
熟猪油…………………………………………………一两

制　法

1. 将冬瓜刮去粗皮（保留青绿色），洗净，在有瓤的一面剔去一层，保留四分厚度，再切成一寸二分见方的块，用小刀在每块的表面雕空成梅花或其他花形，火腿肉按花形大小切成块，嵌在空档里，然后，将冬瓜的皮面朝上码入瓦钵中，加熟猪油、精盐（一分），上笼蒸一小时，至冬瓜软烂，取出，溜入大汤碗中。

2. 炒锅置旺火上，加肉清汤、味精、精盐（一分）、葱段烧开，倒入大汤碗里，撒上胡椒粉，淋入鸡油即成。

特　点

此菜冬瓜为青白色，嵌以红色火腿肉的花形，美观朴素，冬瓜柔软，汤味鲜香，是夏令汤菜。

一九九、凉　拌　香　椿

原　料

嫩香椿…………………………………………………八两
黄醋……………………………………………………四分
姜末……………………………………………………一钱

酱油……………………………………………………三分
味精……………………………………………………一分
精盐……………………………………………………三分
芝麻油…………………………………………………三钱

制　法

1. 将香椿去蒂，洗净，大的撕开，投入沸水中焯一次，迅速捞出，盛入盘中，加入黄醋二分、精盐一分五厘拌匀，滗去水分。

2. 取碗一只，放入黄醋（二分）、精盐（一分五厘）、姜末、酱油、味精、芝麻油调匀成汁子，淋在香椿上面即成。

特　点

此菜颜色青红，香酸爽口，为报春时菜。

二〇〇、油淋芽白饼

原　料

黄芽白心………………………………………………一斤
漆醋……………………………………………………一钱
花椒子…………………………………………………二分
红干椒末………………………………………………二分
白糖……………………………………………………五钱
酱油……………………………………………………二钱
味精……………………………………………………一分
精盐……………………………………………………二分

芝麻油……………………………………………………一两

制　法

1. 将黄芽白心（直径约二寸半），去蒂，表面洗净，切成一寸厚的圆饼形五个，盛入盘中，撒上干椒末、精盐（二分），入笼蒸约三分钟，达五成熟，取出，滗去水分。

2. 炒锅置旺火上，放入芝麻油、花椒子，烧至八成热时，去掉花椒子，将烧热的芝麻油均匀淋在芽白饼上，芽白遇热有少许水分渗出，与芝麻油混合成汁子，将汁子滗入炒锅，再加入白糖、涤醋、酱油，烧开，再均匀淋在芽白饼上，第三次仍将盘内汁子滗入炒锅，烧开，加味精，约一分钟，使水分蒸发，汁子较浓时，仍均匀淋在芽白饼上即成。

特　点

此菜颜色红中透白，芽白脆嫩爽口，味道香辣酸甜，宜作冷菜食用。

二〇一、板栗烧菜心

原　料

板栗肉……………………………………………………五两

白菜心……………………………………………………一斤

湿淀粉……………………………………………………五钱

胡椒粉……………………………………………………一分

味精………………………………………………………一分

精盐………………………………………………………四分

芝麻油……………………………………………………二分

熟猪油……………………………五两(实耗一两五钱)

制　法

1. 将板栗肉洗净，切二分厚的片。炒锅内放入熟猪油，烧至五成热时，放入板栗炸两分钟，呈金黄色时，倒入漏勺，沥去油，盛入小瓦钵内，加精盐一分，上笼蒸十分钟。

2. 炒锅置旺火上，下熟猪油一两，烧至八成热时，将洗净的菜心下锅，再加精盐三分煸炒一分钟，倒入板栗，合并炒一分钟，接着放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，盛入盘中，淋入芝麻油，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜呈黄、绿两色，板栗香糯，菜心爽嫩，咸甜适口，是冬季菜肴。

其　他　菜　类

二〇二、鱼　丸　火　锅

原　料

鲌鱼肉* ……………………………………五两
猪瘦肉片……………………………………二两
鸡蛋清……………………………………一个
冬笋……………………………………二两
水发香菇……………………………………一两
浸发粉丝……………………………………三两
芽白菜……………………………………五两
青蒜……………………………………五钱
葱姜汁……………………………………二钱
肉清汤③ ……………………………一斤五两
湿淀粉……………………………………五钱
胡椒粉……………………………………二分
绍酒……………………………………五钱
酱油……………………………………二钱
味精……………………………………三分

---

* 鲌鱼：是一种栖息于江河湖泊中的鱼类，体延长侧扁；口大上翘，肉质细嫩，是淡水经济鱼类之一。

精盐……………………………………………………八分

熟猪油…………………………………………………二两

制　法

1. 将鲌鱼肉皮朝下放在砧板上，用刀背轻捶鱼肉，边捶边将碎鱼肉刮下来，直至剩下鱼皮为止（皮上粘附着小刺和红色筋膜），再将碎鱼肉剁成泥状，盛入碗中，加入清水四两拌匀，再加入葱姜汁、精盐（三分），顺着一个方向搅拌，搅至有粘性时，用手试挤一个鱼丸投入冷水中，如能浮起，表示操作成功，随即加入湿淀粉、熟猪油（五钱）、味精（一分）和搅打成泡沫状的蛋清，一齐搅匀。

2. 浸发粉丝切约五寸长。冬笋切成一寸二分长、六分宽的薄片。芽白菜洗净切成三分宽的长条。青蒜切寸段。先将粉丝放入火锅内，再放上芽白菜。

3. 炒锅置旺火上，下冷水（二斤）、绍酒，接着用手将鱼肉泥挤成直径约八分的丸子，逐个下锅，将鱼丸煮熟，用漏勺捞起，放在火锅内的芽白菜上面，再依次放入冬笋片、香菇片、瘦肉片、青蒜、熟猪油（一两五钱）。

4. 炒锅置旺火上，加肉清汤烧开，加入精盐（五分）、酱油、味精（二分）、胡椒粉，然后倒入火锅，接着将燃烧的木炭夹入火锅炉膛，煮沸上桌即成。

特　点

此菜汤汁淡红，鱼丸浮起呈玉白色，质地鲜嫩，汤味清香。

二〇三、十 景 火 锅

原 料

熟红肉丸……………………………………十个
熟橄榄肉丸………………………………十二个
熟蛋卷……………………………………十二片
浸发粉丝…………………………………五两
芽白菜……………………………………四两
冬笋………………………………………二两
水发香菇…………………………………五钱
猪瘦肉……………………………………一两
熟猪肚……………………………………一两
碱发墨鱼⑳………………………………一两
青蒜………………………………………五钱
肉清汤③…………………………………二斤
胡椒粉……………………………………二分
酱油………………………………………二钱
味精………………………………………二分
精盐………………………………………一钱
熟猪油…………………………………一两五钱

制 法

1. 将熟红肉丸横中切开成二十个。芽白菜洗净，切约一寸五分长、一寸宽的块。浸发粉丝切五寸长。冬笋、猪瘦肉分别切成一寸二分长、六分宽、一分厚的薄片。熟猪肚、

墨鱼分别斜切成一寸二分长、六分宽的片。香菇去蒂洗净，大的一切两开。青蒜切成八分长的段。

2. 先将芽白菜、浸发粉丝放入火锅，再放入红肉丸、橄榄肉丸、蛋卷。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油一两，烧至六成热时，先下冬笋片炒几下，再下肉片、肚片、墨鱼片、香菇、酱油、精盐（六分）炒熟，倒入火锅内。

4. 炒锅内下熟猪油五钱，烧至六成热时，倒入肉清汤，加入味精、胡椒粉、青蒜、精盐（四分）烧开后，倒入火锅，接着将燃烧的木炭夹入火锅炉膛，煮开上桌即成。

特　点

此菜色彩多样，原料多种，荤素俱备，质地软、脆、香、韧，味鲜美。

二〇四、四生片火锅

原　料

猪里脊肉……………………………………二两
桂鱼肉………………………………………二两
猪腰…………………………………………二两
鸡脯肉………………………………………二两
鱼丸㉚………………………………………十二个
冬笋片………………………………………一两
水发香菇……………………………………五钱
菠菜心………………………………………二两

冬苋菜心……………………………………二两

芥兰菜心……………………………………二两

芽白菜叶……………………………………二两

排冬菜⑰……………………………………五钱

鸡清汤⑲……………………………………二斤

胡椒粉………………………………………二分

酱油…………………………………………三钱

味精…………………………………………三分

精盐…………………………………………一钱

鸡油…………………………………………二钱

熟猪油………………………………………二两

制　法

1. 将里脊肉、桂鱼肉、鸡脯肉洗净，剔去筋膜；猪腰洗净，剔去腰臊，均切成一寸长、五分宽、半分厚的薄片，分四碟盛之，即为四生片碟。用鸡清汤二两，加味精一分、酱油二钱调匀，分别淋入四生片盘内，使作料入味。菠菜心、冬苋菜心、芥兰菜心和芽白菜叶分别洗净，捋去水分，亦分四碟盛之。水香菇去蒂洗净。排冬菜洗净切碎。鱼丸逐个切两半。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油一两五钱，烧至六成热时，先下冬笋片、香菇、精盐（二分）煸炒几下，即下排冬菜、鱼丸烩炒，再下鸡清汤一斤八两、精盐八分烧开，接着放入味精（二分）、胡椒粉、酱油（一钱）、鸡油，一齐倒入火锅内（将燃烧的木炭夹入火锅炉膛），与四个生片碟、四个蔬菜碟同时上桌。

特　点

此菜选料精细、多样，用火锅随煮随食，滚热鲜嫩，味美可口，是冬季汤菜。

二〇五、银　鱼　火　锅

原　料

干银鱼……………………………………………一两
猪肉（肥瘦各半）………………………………二两
冬笋……………………………………………二两
水发香菇………………………………………五钱
浸发湘粉丝……………………………………五两
芽白菜…………………………………………五两
青蒜……………………………………………三钱
肉清汤③……………………………………一斤五两
胡椒粉…………………………………………二分
酱油……………………………………………三钱
味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………六分
熟猪油…………………………………………二两

制　法

1．将银鱼洗净，用冷水浸泡十分钟，使其涨发。浸发粉丝切成五寸长。猪肉、冬笋、芽白菜均切约一寸五分长的细丝。香菇洗净去蒂。青蒜切成丝。

2．取火锅一只，先放入芽白菜和粉丝。炒锅置旺火

上，下熟猪油（一两）、冬笋丝、肉丝、酱油，煸炒熟后，倒在芽白菜和粉丝上，然后放入银鱼、香菇、青蒜。

3. 炒锅置火上，放入熟猪油一两，倒入肉清汤，加入味精、胡椒粉、精盐烧开后，倒入火锅内，接着将燃烧的木炭夹入火锅炉膛，待烧开，端火锅上桌即成。

特　点

此菜用料清素，银鱼柔嫩，汤味鲜香，食时不腻。

二〇六、大　边　炉*

原　料

鸡脯肉……二两
桂鱼肉……二两
猪瘦肉……二两
猪腰……二两
鱼丸㉚……二两
鸡蛋……十二个
水发香菇……一两
冬笋……一两
油条……二根
油炸馓子……二个
湘粉丝……五钱

* 大边炉：形状与火锅相同，体积比火锅大半倍至一倍。

菠菜……………………………………………………二两
芽白菜叶………………………………………………二两
冬苋菜…………………………………………………二两
白菜心…………………………………………………二两
排冬菜⑰………………………………………………五钱
青蒜……………………………………………………五钱
鸡清汤⑩……………………………………………二斤五两
酱油……………………………………………………五钱
胡椒粉…………………………………………………二分
味精……………………………………………………三分
精盐…………………………………………………一钱三分
熟猪油……………………………五两(实耗二两五钱)

制 法

1. 将猪腰片开，剔去腰臊，与鸡脯肉、猪瘦肉、桂鱼肉分别切成一寸五分长、一寸宽、半分厚的薄片。油条从中掰开，切成二寸长。馓子掰散。鸡蛋洗净。冬笋切薄片。香菇去蒂洗净。排冬菜洗净切碎。将鸡脯肉、猪瘦肉、桂鱼肉、猪腰分别盛入四个盘里。菠菜、冬苋菜、芽白菜叶、白菜心洗净，分别盛入四个盘里。

2. 炒锅置旺火上，下熟猪油，烧至六成热时，将油条、馓子、粉丝分别下锅，炸至焦脆捞出，分别盛入三个盘里。鸡蛋放入一只大瓷盘里。味精（二分）、胡椒粉、精盐(五分)青蒜、熟猪油（一两）等调料分开盛入另一盘中。以上共十三盘。

3. 锅置旺火上，放入熟猪油一两，烧至六成热时，先

下冬笋炒几下，加入香菇、鱼丸、精盐（八分）、酱油合炒几下，再下鸡清汤、排冬菜烧开，倒入边炉内，燃烧的木炭夹入边炉炉膛，将汤烧开，用大瓷盘托住边炉（盘里放少许冷水），与上述十三盘料一同上桌，边吃边下。

特　点

此菜多料多味，荤素俱全，食时原料和调料可随意选配，别有风味。

二〇七、龟　羊　汤

原　料

净羊肉……………………………………………一斤
净龟肉……………………………………………一斤
党参………………………………………………二钱
枸杞子……………………………………………二钱
附片⑬……………………………………………二钱
当归………………………………………………二钱
冰糖………………………………………………三钱
绍酒………………………………………………一两
葱结………………………………………………三钱
姜片………………………………………………二钱
胡椒粉……………………………………………一分
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………八分
熟猪油…………………………………………一两五钱

制　法

1. 将净龟肉用沸水烫一下，撕去表面黑膜，剔去脚爪，清洗干净。羊肉先烙毛，再浸泡在冷水中刮洗干净。龟、羊肉随冷水下锅，煮开两分钟，去掉血腥味，捞出，再用清水洗两次，然后，均切成约八分见方的块。党参、枸杞子、附片、当归用清水洗净。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下龟、羊肉煸炒，接着烹入绍酒，继续煸炒，收干水。

3. 取大沙罐一只，先放入煸炒过的龟、羊肉，再放冰糖、党参、附片、当归、葱结、姜片，加清水二斤五两，盖好，先用旺火烧开，再移在小火上炖到九成烂时，再放入枸杞子，继续炖十分钟左右，离火，去掉葱、姜，放入味精、胡椒粉，盛入大汤碗内即成。

特　点

此菜汤汁鲜香，龟、羊肉软烂，配以各种药料，有滋补功效。

二〇八、海　参　蒸　盆

原　料

水发海参*……………………………………五两

净母鸡……………………………………一只(二斤)

净肥鸭…………………………………一只(一斤五两)

* 水发海参：以刺参或光参作原料均可，经过涨发，即成水发海参。

猪前肘……………………………一个(一斤五两)

鸡蛋……………………………………十二个

水发冬菇………………………………二两

冬笋……………………………………二两

熟火腿肉………………………………二两

白菜心…………………………………十二个

肉清汤③………………………………五两

胡椒粉…………………………………二分

味精……………………………………二分

精盐……………………………………二钱

熟鸡油…………………………………一钱

熟猪油…………………………………五钱

制　法

1. 将整只的净鸡、鸭先用冷水冲洗干净，投入杂骨汤锅内煮一分钟，去掉血水腥气，捞出，再用清水洗一次，剁去嘴尖和膝以下脚爪，割除尾臊（鸡要切掉颔肉），用刀背砸断大腿骨。猪前肘先烙去肉皮上的余毛，放入清水内浸泡五分钟，刮洗干净，再放入杂骨汤锅内煮一分钟，捞出，在瘦肉上划几刀。将整鸡、整鸭、肘子一同盛入大瓦钵内，入笼干蒸一小时后，加入精盐（一钱八分）、清水（二斤），继续蒸四十分钟，至肉质软烂为止。

2. 水发海参斜切成约一寸五分长、一寸宽、一分厚的片，洗净，再随同冷水下锅煮开一次。鸡蛋与冷水同时下锅，将蛋煮熟，浸入冷水中过凉后去壳。水发冬菇去蒂洗净泥沙。冬笋和火腿肉均切成约一寸五分长、一寸宽、一分厚的薄片。

白菜心洗净。

3. 炒锅置旺火上，下熟猪油，烧至五成热时，先下冬笋片炒几下，再下海参、冬菇、白菜心、精盐（二分）煸炒，接着下肉清汤五两，煮两分钟，一齐倒入漏勺沥去水。

4. 将蒸好的鸡、鸭、肘子成品字形盛入锡盆内，冬菇、火腿片、冬笋片、白菜心各放一方，鸡蛋放在周围，水海参放在中间。再将蒸鸡、鸭、肘子的原汤入锅烧开，加味精调匀，倒入锡盆里，撒上胡椒粉，淋入鸡油即成。

特　点

此菜有红、绿、白、褐几种颜色，色彩艳丽，汤清味鲜，原料多样，四季皆宜。

二〇九、蜇头花熘肉球

原　料

蜇头花……………………………………五两
猪里脊肉…………………………………五两
蛋清………………………………………一个
干百合粉…………………………………二钱
葱段………………………………………二钱
肉清汤③…………………………………一两
绍酒………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………五钱
胡椒粉……………………………………一分
味精………………………………………一分

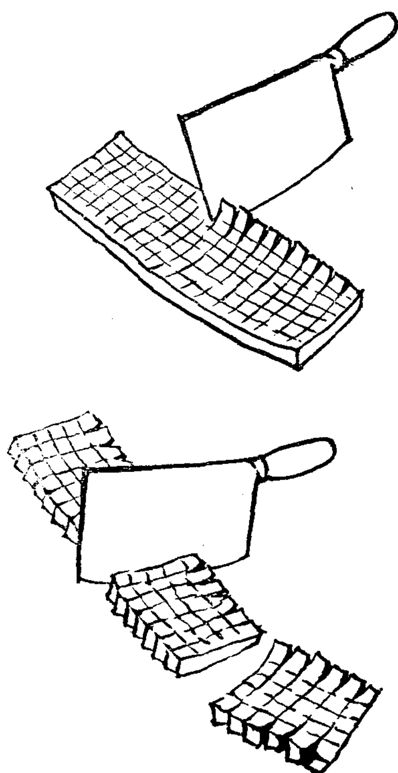
精盐……………………………………………………四分

芝麻油…………………………………………………三分

熟猪油…………………………一斤(实耗一两五钱)

制　法

1. 蜇头花用清水漂洗二、三次，去掉沙粒，投入沸水中约煮两分钟，至能用指甲掐破即可捞出，沥去水，切成八分见方的块。里脊肉先片成八分宽、二分厚的长片，按一分



距离横竖剞刀（深度为肉片的三分之二），两侧边缘按二分距离切出须边，再按八分距离切断成四方形的片（如图）。葱切成五分长的段。

2. 蛋清放入碗内搅匀，加入百合粉、精盐（二分）调匀，再放入肉片抓匀上浆。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油（三钱），烧至六成热时，下肉片走油，用筷子划散，肉片遇热，即卷成球状。

4. 锅内留油一两，下蜇头花、精盐（二分）炒几下，烹入绍酒，再下肉球、葱段炒匀，淋入肉清汤，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，接着沿锅边淋入熟猪油（二钱），持锅颠两下，盛入盘中，撒上胡椒粉，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜黄、白相映衬，蜇头花脆韧，肉球软嫩，鲜香爽口。

二一〇、油爆双脆

原　料

生猪肚尖……………………………………三两
鸡鸭肫……………………………………二两
水发玉兰片…………………………………一两
水发香菇……………………………………五钱
鲜红辣椒……………………………………五钱
青蒜…………………………………………三钱
酱油…………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………………一两
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………四分
芝麻油……………………………………………三分
熟猪油………………………………一斤(实耗二两)

制　法

1．将肚尖洗净，剔去油筋。鸡鸭肫洗净，撕去内皮，剔去筋膜，片开。肚尖和鸡鸭肫均按半分距离，先剞直刀，后剞横刀，深度达三分之二，然后，切约一寸长、四分宽的片。同放入碗内，加湿淀粉四钱、精盐二分抓匀上浆。水发玉兰片、水发香菇、鲜红辣椒（去蒂去子）均切成约五分长、四分宽的片。青蒜切成二分长的段。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧到八成热时，先放入鸡鸭肫，接着放入肚尖走油，至七成熟，倒入漏勺，沥去油。

3．炒锅置旺火上，放入熟猪油一两五钱，烧至八成热时，先将鲜红辣椒下锅煸炒，再放玉兰片、香菇、精盐（二分）合炒，接着倒入肚尖和鸡鸭肫，再放入青蒜、酱油、味精，用湿淀粉六钱勾芡，持锅颠两下，盛入盘中，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜红白两色相映，汤汁少，鲜嫩微辣。

二一一、翡翠鸡腿

原　料

鸡脯肉……………………………………………………二两
肥膘肉…………………………………………………一两五钱
熟瘦火腿肉………………………………………………一两
鸡蛋清……………………………………………………四个
水发冬菇…………………………………………………一两
菠菜（或冬苋菜）………………………………………五两
肉清汤③…………………………………………………一两
百合粉……………………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………………………八钱
味精………………………………………………………二分
精盐………………………………………………………四分
芝麻油……………………………………………………三分
熟猪油……………………………一斤五两（实耗二两）

制　法

1．将鸡脯肉和肥膘肉分别剔去筋膜，再合并剁成鸡肉泥。火腿肉切成一寸二分长、宽厚各二分的条。冬菇洗净片成斜片。鸡蛋清盛入碗中，用力搅打成泡沫状。菠菜洗净，择下一寸长的菜心十个。再将菠菜叶盛入瓦钵中用刀柄捶碎，装入纱布袋里，将绿色菜汁挤入盛蛋清的碗内，加入百合粉、鸡肉泥、味精（一分）、精盐（二分）拌匀成绿色糊状。

2．炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至五成热时，即端

锅离火，将瓷调羹在油锅内蘸上油（耗油三钱），再舀满鸡肉泥（调羹柄部也要舀到），接着取一根火腿肉条嵌在调羹柄上，然后逐个溜入油锅，用小火温油炸熟（形似鸡腿，表面微绿），用漏勺捞起沥油。

3．炒锅内留油一两二钱，烧至六成热时，先下冬菇片煸炒，再下菠菜心、精盐（二分）、味精（一分）、肉清汤烧开，用湿淀粉调稀勾芡，倒入炸好的鸡腿炒匀，盛入瓷盘中，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜形似鸡腿，外表脆韧，里面鲜嫩，因渗入绿色菜汁，配以绿色菜叶，故名翡翠鸡腿。

二一二、锅贴蛋白

原　料

肥膘肉……………………………………一斤五两
虾料子㉕……………………………………四两
鸡蛋……………………………………二个
蛋清……………………………………五个
净香菜……………………………………五钱
蕃茄酱……………………………………一两
百合粉……………………………………一两
花椒粉……………………………………一分
味精……………………………………一分
精盐……………………………………二分

芝麻油……………………………………………五分

熟猪油……………………………………………二钱

制　法

1. 将肥膘肉洗净煮熟，剔去中间的筋膜，片成一寸五分长、一寸二分宽、二分厚的片，共二十四片。将虾料子（四两）盛入碗中，揸入鸡蛋搅匀，再放入百合粉八钱、精盐一分拌匀。蛋清盛入另一碗中搅散，加入精盐（一分）、味精调匀，倒入长方形搪瓷盘里（盘内抹油二钱），上笼蒸熟，划成大块，铲在砧板上，切成一寸五分长、一寸二分宽、一分半厚的薄片。

2. 用净布逐片抹去肥膘肉上的油分，平铺在大瓷盘里，均匀撒上百合粉二钱，再用调羹舀拌好的虾料子，均匀堆在每片肥膘肉上，然后压平，再将蒸熟的蛋清，逐片贴在虾料子上面。

3. 取炒锅一只，肥膘肉朝下逐片平铺在锅内，置中火上煎，要随时转动炒锅，防止烧焦，油温升高时，应及时端锅离火，煎时肥肉油外溢，可滗去一部分，约煎五分钟，肥膘肉呈金黄色，中层的虾料子即熟透，逐片铲入大瓷盘中，码齐后，撒上花椒粉，淋入芝麻油，蕃茄酱和香菜按对角放在盘边即成。

特　点

此菜有金黄、淡黄、玉白三层颜色，清新悦目，肥膘肉香酥，虾料子和蛋清柔软，蘸蕃茄酱，佐香菜吃，甜酸清香，十分爽口。

二一三、焦 熘 蛋 饺

原 料

猪肉（肥三瘦七）…………………………………四两
鸡蛋………………………………………………四个
肥膘肉……………………………………………一两
水发香菇…………………………………………五钱
金钩虾⑤…………………………………………五钱
肉清汤③…………………………………………三两
葱花………………………………………………二钱
葱段………………………………………………三钱
白糖………………………………………………五钱
酱油………………………………………………四钱
胡椒粉……………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………二两五钱
味精………………………………………………二分
精盐………………………………………………三分
芝麻油……………………………………………三分
熟猪油……………………………二斤（实耗一两五钱）

制 法

1. 水发香菇去蒂洗净，金钩虾洗净浸泡五分钟，分别剁成细末。猪肉洗净剁成肉泥，与香菇、金钩虾一起盛入碗中，加入精盐（一分）、酱油（二钱）、味精（一分）、葱花、湿淀粉（八钱）、水（五钱）拌匀成馅子。

2. 鸡蛋揭入碗中搅散，加入湿淀粉一两、精盐一分调匀成蛋汁。将小铁瓢置中火上烧热，用筷子夹起肥膘肉在热瓢内划一圈，渗出油分即舀入鸡蛋汁约二钱，转动铁瓢，蛋汁散开成圆形，迅速用调羹舀入馅子约二钱四分，接着将一半蛋皮覆盖馅子，即成半圆形蛋饺。按此法逐个制作，共可做成蛋饺二十四个，盛入大瓷盘中。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，放入蛋饺，用温油炸两分钟，表面呈深黄色，里面熟透，倒入漏勺沥油，然后将炸过的蛋饺盛入大瓷盘中。

4. 炒锅内留油五钱，取碗一只，加入白糖、酱油（二钱）、精盐（一分）、味精（一分）、葱段、胡椒粉、芝麻油、湿淀粉（七钱），加肉清汤，对成汁子，倒入炒锅，推动炒勺，烧开成浓汁，浇在蛋饺上即成。

特　点

此菜颜色黄亮，蛋饺表皮焦脆，馅子软嫩味鲜，咸甜适口。

二一四、糖　酥　桃　仁

原　料

核桃仁……………………………………………一斤

白糖………………………………………………三两

精盐………………………………………………二分

茶油……………………………二斤（实耗一两五钱）

制　法

1. 将核桃仁用沸水泡两分钟，逐个剥去内皮，掰成两瓣，洗净，随同冷水下锅，煮开一分钟，捞出，盛入一只大

瓦钵内，趁热放入白糖、精盐拌匀，腌五分钟，倒入漏勺沥去水。

2. 沙锅置旺火上，放入茶油，烧至五成热时，倒入腌过的桃仁，迅速用手勺推匀，油温升高时要立即离火吞炸②（避免茶油着火），然后再上火，反复数次，约炸五分钟，表面呈金黄色时，用漏勺捞出沥油，散开盛入大瓷盘中，以散发热气，约两分钟，盛入另一瓷盘中即成。

特　点

此菜颜色金黄，咸甜香脆，有解腻作用。

二一五、腊肉焖鳝片

原　料

鳝鱼肉……………………………………一斤二两
腊肉（肥瘦各半）⑥………………………三两
蒜瓣………………………………………五钱
鲜紫苏叶…………………………………一钱
曲酒………………………………………三钱
黄醋………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………二钱
味精………………………………………二分
酱油………………………………………二钱
辣椒油……………………………………二钱
芝麻油……………………………………三分
茶油………………………………………二两

制　法

1. 将腊肉用温水洗净，切成约一寸二分长、八分宽、一分半厚的片，盛入瓦钵中，上笼蒸二十分钟，至肉质柔软，取出。蒜瓣切小片。鲜紫苏叶切碎。鳝鱼肉洗净，切一寸五分长的片。

2. 炒锅置旺火上，放入茶油，烧至八成热时，下鳝片，推动手勺，约炸四分钟（油温过高时，要及时离火，以防粘锅），接着放入酱油、曲酒、黄醋、蒜瓣炒几下，再将蒸好的腊肉连同原汁一齐倒入，下辣椒油炒匀，倒入冷水八两烧开后，放入味精、鲜紫苏叶，焖两分钟，用湿淀粉勾成薄芡，淋入芝麻油，盛入大碗中即成，

特　点

此菜颜色酱红，半汤半菜，腊肉咸香，鳝片鲜嫩，有香辣味，是常德地区大众化菜肴。

二一六、酿　发　菜

原　料

发菜……………………………………………五钱
虾料子㉕………………………………………五两
熟瘦火腿肉……………………………………五钱
时令菜心………………………………………一两
肉清汤③………………………………………一两五钱
杂骨汤⑫………………………………………五两
湿淀粉…………………………………………五钱

胡椒粉……………………………………………一分

味精……………………………………………一分

精盐……………………………………………二分

芝麻油……………………………………………三分

熟猪油……………………………………………一两

制　法

1. 将发菜先用清水漂洗二、三次，去掉泥沙和黑水，再将杂骨汤与发菜同时下锅煮开，排除腥味，用漏勺捞出，挤干水。火腿肉切成宽、厚各一分的丝。菜心洗净。

2. 将发菜平铺成四寸宽、六寸长的块，共三块，然后，用刀将虾料子均匀搨在三块发菜上，抹平，两边分别成一字形，摆上火腿丝，接着两边向中间卷成马蹄形，搭口处涂上虾料子，盛入盘中，上笼蒸十分钟即熟，即为酿发菜，再切成五分厚的片，码入瓦钵中，上笼加温。

3. 炒锅内放入熟猪油三钱，下菜心，加精盐一分炒熟。酿发菜翻扣在盘中，菜心拼放在周围。炒锅内再下熟猪油七钱，烧至六成热时，放入肉清汤、精盐（一分）、味精，用湿淀粉勾芡，浇在酿发菜上面，撒上胡椒粉，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜色彩多样，发菜柔软，虾料油滑软嫩，味鲜爽口。

二一七、荤素丝塔

原　料

熟鸡肉……………………………………………二两

熟瘦火腿肉……………………………………一两五钱

熟蛋皮………………………………………一两五钱

碱发墨鱼……………………………………………二两

水发香菇(选大的)…………………………一两五钱

鲜红辣椒……………………………………二两五钱

韭菜花………………………………………………二两

姜末…………………………………………………一钱

肉清汤③ ……………………………………………一两

黄醋…………………………………………………三钱

酱油…………………………………………………三钱

味精…………………………………………………二分

精盐…………………………………………………四分

芝麻油……………………………………………五钱二分

制　法

1．鲜红辣椒去蒂去子，与洗净的韭菜花投入沸水中焯一次，捞出晾凉。香菇去蒂洗净，与碱发墨鱼投入烧开的杂骨汤里焯一次，捞出晾凉。将以上四种原料和熟鸡肉、火腿肉、熟蛋皮分别切成长一寸五分、宽厚各一分的细丝。切好的韭菜花用芝麻油（二分）拌匀。

2．取大瓷盘一只，将以上七种原料，每种拣两根成为一束，顺着盘边整齐摆放一个圆圈，摆完一层，再摆第二层，逐层缩小圆圈成塔形，一层层码上去，码至顶端，将剩余的原料全部码在顶上。

3．取小碗一只，放入黄醋、酱油、精盐、味精、姜末、芝麻油（五钱）、冷肉清汤调匀，均匀淋在七种原料上即

成。

特 点

此菜色彩绚丽，形状似塔，整齐美观，荤素俱备，软脆兼有，香辣微酸，入口清爽，为夏季凉菜。

二一八、凤 凰 蛋 肚

原 料

熟猪肚……………………………一个（一斤二两）
鸡蛋……………………………………………八个
猪瘦肉…………………………………………二两
水发香菇………………………………………五钱
金钩虾⑤………………………………………五钱
熟瘦火腿肉……………………………………一两
葱段……………………………………………二钱
鸡清汤⑪………………………………………六两
胡椒粉…………………………………………一分
味精……………………………………………三分
精盐……………………………………………七分
鸡油……………………………………………一钱
熟猪油…………………………………………一两

制 法

1．将鸡蛋搕入大碗内搅散。香菇去蒂洗净、金钩虾用水浸泡五分钟，与火腿肉、猪瘦肉分别剁成细末，放入盛鸡蛋的碗里，接着加入熟猪油、精盐（六分）、味精（二

分），用筷子一齐搅匀成料子。

2. 将上面的料子灌入熟猪肚内，口朝上盛入瓦钵，上笼蒸一小时，鸡蛋等配料粘连在猪肚上，即为凤凰蛋肚。取出，晾凉后，滗去水，横中切开，取半个（一个猪肚可做两份菜）切成一寸五分长、三分厚的半圆形片，每片都有一条猪肚粘连着鸡蛋等配料，码入大汤碗内，上笼加热。

3. 炒锅置旺火上，放入鸡清汤、精盐（一分）、味精（一分）、葱段烧开，倒入大汤碗，撒上胡椒粉，淋入鸡油即成。

特　点

此菜每片蛋肚有黄、白、红、褐四种色彩，十分美观，猪肚柔韧，配料软嫩，味鲜香。

二一九、菌 油 煎 鱼 饼

原　料

瓶装菌油*……………………三两（其中寒菌二两）
净鱼肉……………………………………五两
熟瘦火腿肉………………………………五钱
猪肥膘肉…………………………………一两
鸡蛋清……………………………………二个
削皮荸荠…………………………………一两

* 瓶装寒菌：用茶油和寒菌加工复制而成。

葱花……………………………………………………一钱
葱段……………………………………………………一钱
姜末……………………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………一两五钱
肉清汤③ ………………………………………………二两
胡椒粉…………………………………………………一分
酱油……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………二分
芝麻油…………………………………………………二分

制　法

1. 将鱼肉、肥膘肉剁成泥状，火腿肉和荸荠分别切成细末，一起放入碗内，再加入搅成泡沫状的蛋清，接着放入葱花、姜末、味精（一分）、精盐（二分）、湿淀粉（一两）拌匀成糊状鱼泥。

2. 炒锅置旺火上，放入菌油一两，烧至五成热时，用手将鱼泥逐个挤成直径八分的丸子入锅，用手铲将鱼丸稍压扁，成直径约一寸的鱼饼，转动炒锅，将鱼饼两面煎成淡黄色，煎完后，依次放入寒菌、酱油、肉清汤、味精（一分）、葱段，用湿淀粉五钱调稀勾芡，持锅颠匀，盛入盘中，撒上胡椒粉，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜呈淡栗色，焦香滑嫩，味极鲜。

二二〇、麻菌滑肉汤

原　料

浏阳麻菌*……………………………………………一两
猪瘦肉……………………………………………三两
鸡蛋清……………………………………………一个
时令菜心……………………………………………一两
百合粉……………………………………………五钱
肉清汤③……………………………………………一斤二两
杂骨汤⑫……………………………………………六两
胡椒粉……………………………………………一分
味精……………………………………………一分
精盐……………………………………………四分
熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1．先逐个切除干麻菌的蔸部（约二寸长），然后投入冷水中浸泡三分钟，其中大块的用手撕开，再换清水洗两次。猪瘦肉切成一分厚的薄片。取碗一只，加蛋清、百合粉、精盐（一分）调匀，放入肉片抓匀上浆。菜心洗净。

2．炒锅置旺火上，放入杂骨汤烧开，再放入上浆的肉片，氽熟后，用漏勺捞起，成白色的熟滑肉片。

3．炒锅置旺火上，加入肉清汤烧开，放入菜心、滑肉

---

* 浏阳麻菌：用麻根覆盖牛粪和稻草，经发酵生长出的一种菌类，是湖南浏阳县特产。

片、麻菌再烧开，撇去浮沫，放入精盐（三分）、味精、胡椒粉，淋入熟猪油，盛入大汤碗中即成。

特　点

此菜原料浮于汤面，麻菌清香柔软，肉片玉白滑嫩，菜心碧绿爽口，是半荤半素的汤菜。

附　注

① **甜酒汁**：将糯米蒸熟，拌入酒药子（曲子），盛入瓦钵内，置密封的烘房里发酵之后，渗出来的汁液，味甘甜。

② **吞炸**：即用小火慢慢地炸，或者炸某种原料时，因油温升高，中途离火，利用热油慢慢地将原料内层炸至熟透。

③ **肉清汤**：将猪腿骨十五斤、猪五花肉十斤、猪肘子五个（重八斤）盛入汤锅里，加清水四十斤、精盐一两，先用旺火烧开，再转小火熬一小时，捞出五花肉、猪肘子和猪腿骨，撇去泡沫浮油，得汤三十五斤，舀入另一汤锅里，即为肉清汤。

④ **甜面酱**：普通面酱一斤，加入白糖一斤，用筷子搅匀，上笼蒸两小时，取出，边搅边淋入芝麻油三两即成。

⑤ **金钩虾**：即海产的干虾米。

⑥ **腊猪肉、牛肉、腊鸡、腊鲤鱼、腊野鸭**：腊猪肉，将带皮猪肉十斤，洗净沥去水，切成五大条（每条约重二斤），加入精盐五两、花椒子二钱、火硝三分、白糖一两拌匀，腌四天后翻动一次（下面的肉条翻到上面）再腌三天，取出，放入清水中洗净，在每条肉的一端系上麻绳，挂在阳光下晒两天（或晾在通风的地方），然后再挂在熏房里（用锯木屑、干果壳或糠壳作烟料），连续熏三十六个小时，每条猪肉呈烟熏黄色，即成腊肉。

制腊牛肉，将鲜牛肉切成比猪肉更细的长条，其他制法与腊肉相同。

制腊鸡，先从背部剖开，去掉食袋和内脏，在大腿肉厚的部位划一刀，以利作料入味，其他制法与腊肉相同。

制腊鲤鱼，鲜鲤鱼十斤，在脊背上剖开，去掉鳃和内脏，洗净沥去水，用精盐五两、花椒子二钱、火硝三分、白糖一两拌匀，腌三天后洗净，挂在阳光下晒两天，然后挂在熏房里连续熏三十六个小时，即成腊鱼。

制腊野鸭，先将活野鸭宰杀，然后扯毛，再置火上烧去绒毛，从背部剖开，去掉食袋和内脏，其他制法与腊肉相同。

⑦ **枣泥**：将干红枣五斤，洗净，同冷水下锅，约煮半小时，连水倒入瓦钵内，泡涨半小时，至表面饱满，剥皮去核，成净枣肉。炒锅内下熟猪油一斤，烧至六成热时，下白糖二斤，炒至白糖溶化，再下枣肉，继续翻炒约十分钟，炒干水分，发出香味时，盛入钵中即成。

⑧ **甜酒糟**：将糯米蒸熟，拌入酒药子（曲子），盛入瓦钵内，置密封的烘房里发酵，即成甜酒糟。

⑨ **火方**：取正方形火腿肉作原料，称火方。

⑩ **鸡清汤**：取大瓷盆一只，放入净母鸡一只、净鸭一只、猪肘子一个（重一斤五两），加入清水十斤、精盐五分，入笼在旺火上蒸两小时，捞出鸡、鸭、肘子，得汤十斤，即为鸡清汤。

⑪ **奶汤**：将净母鸡一只（一斤五两）、猪肘子一个（一斤五两）、猪脚四斤，分别在沸水中汆一下（不用烙铁烧），捞出，放入垫有竹箅子的沙锅内，加清水十斤、绍酒一两，先在旺火上烧开，再转小火煨一小时三十分，捞出整鸡和肘子，剩下猪脚继续煨两小时，撇去汤面上的浮油，用炒勺将猪脚肉捣碎，用漏勺捞出，剩下的汤汁倒入箩筛过滤，汤汁呈白色，即为奶汤。

⑫ **杂骨汤**：用已熬过一次的猪腿骨十斤，加入沸水五十斤、精盐一两，烧开后，持续地在小火上熬，即为杂骨汤。

⑬ **附片**：是一种中药材，有滋补功效，无杂味，为药蒸菜的配料之一。

⑭ **原汁鸡汤**：将净母鸡一只（一斤五两），盛入大瓦钵内，加清水一斤五两、精盐一分，上笼用旺火蒸两小时，捞出整鸡，得汤一斤五两，即为原汁鸡汤。

⑮ **酸泡菜**：将水坛洗净抹干，放入温开水五斤，再加精盐三两、花椒子五分、八角五分、白酒二两、白糖一两、黄醋一两，然后，将需要浸泡的蔬菜（辣椒、萝卜、刀豆、豆角等）洗净晾干，盛入坛内密封，浸泡一、二天，即成酸泡菜。坛里的料水在不受生水污染的

情况下，可连续使用。

⑯ **牛清汤**：用牛肉和部分牛骨熬制的汤。

⑰ **排冬菜**：将鲜排菜切成一寸长的段，晒成半干湿状态，加盐和花椒子，装入密封的坛内腌制而成，味鲜咸微脆。

⑱ **子油姜**：是一种酱菜，用嫩姜加精盐、酱油腌制而成。

⑲ **鳅鱼**：即泥鳅，产于水稻田、池塘和河湖中。

⑳ **碱发墨鱼、碱发鱿鱼**：干墨鱼一斤（去掉须），切成一寸五分长、一寸宽的块，先用冷水浸泡二十分钟，沥去水，加入纯碱一两抓匀，约一小时后，随冷水下锅煮开，然后，连同碱水倒入瓦钵内，盖好使其涨发，待凉后，捞出，清洗干净，瓦钵内保留碱水二两，放入墨鱼，用沸水冲泡二、三次，墨鱼片即涨发。碱发鱿鱼方法同上。

㉑ **油发鱼肚**：将干鱼肚一斤，与冷茶油五斤同时下锅，用中火约炸五分钟，鱼肚稍软，即用漏勺捞出，切成约八分宽的长条，再放入油锅里炸，呈白色泡沫状时，即离火吞炸，泡沫消失后，再上火，反复数次，油温始终保持六成热，炸至鱼肚一折即断，断面呈现蜂窝小孔即成。

㉒ **红汤**：将净母鸡一只(一斤五两)、净鸭一只（二斤）、猪肘子一个（一斤五两）分别在沸水中汆一次，放入垫有竹箅子的沙锅内，加入清水八斤、酱油五两、冰糖一两，先在旺火上烧开，再转在小火熬两小时，捞出鸡、鸭、肘子，剩下红色汤汁，即为红汤。

㉓ **水发鱼皮**：将干鱼皮斩成一尺见方的块，同冷水下锅，烧开后离火，静置两小时，然后，捞入盛有清水的木盆中，用布洗抹退沙。锅内用铁箅子垫底，放入鱼皮，加冷水烧开，离火，静置数小时后，捞入清水中，撕去鱼皮上的腐肉，漂洗干净即成（涨发任何海味都不能用带油的锅，要专锅专用）。

㉔ **水发鱼翅**：将干鱼翅沿翅尖剪去一分长的边须，同冷水下锅，烧开后，离火，静置数小时，待水凉后，将鱼翅捞入盛有清水的木盆里，用刀刮去沙粒和污迹，漂洗干净。锅内垫上竹箅子，放入鱼翅和清水，上面压盖铁箅子，上火煮开后，离火，涨泡数小时，将鱼翅捞入木盆里，去掉翅骨和腐肉，清洗干净，逐个整齐放在锅内的竹

箅子上，换清水煮开，离火，加盖，涨泡数小时即成。

㉕ **虾料子**：将鲜虾仁一斤，盛入瓷盆中，加清水五两、精盐三分，用筷子轻轻搅动，洗去粘液和血丝，再换清水漂洗干净，沥去水，放在砧板上，用刀揭成泥状，盛入瓦钵中，加入精盐三分、味精一分、葱姜汁五分、百合粉一两、熟猪油一两，再加入搅成泡沫状的蛋清三个，拌匀即成。

㉖ **湿糯米粉**：用九成糯米、一成大米，混合浸泡后磨成米浆，盛入布袋中沥去水即成。

㉗**子面筋**：将面粉十斤，加冷水六斤、精盐一两揉匀，盛入大瓦钵中，加清水（以淹没为度），冬季静置两小时（夏季一小时），倒入大木盆内，加入清水，手持面团在水中不断搓揉，面团即渗出白色浆汁，换清水继续搓揉，反复三、四次，至盆内水分比较清澈，即成水面筋，接着切成约一两重的块，用刀拍扁，投入沸水中煮熟，连同沸水倒入大瓦钵内即成。

㉘**寒菌、扣子寒菌**：又名九月香，生长在草木茂盛的山丘，颜色灰褐，秋末可采摘，味鲜香。扣子寒菌是寒菌中最嫩，体小如同扣子。

㉙ **素汤**：用黄豆芽、香菇蒂加四倍清水炖一小时，即为素汤。

㉚ **鱼丸**：取鲭鱼（或鲩鱼、鲌鱼）肉一斤，剁成鱼泥，加清水八两、精盐八分、葱姜汁五钱，顺着一个方向搅匀，搅至有粘性时，用手试挤一个鱼丸，放入冷水中，如能浮起，随即加入搅打成泡沫状的蛋清三个、湿淀粉一两、味精三分、熟猪油一两，仍顺一个方向搅匀，即成鱼丸料子，然后，用手将料子挤成直径八分的鱼丸放入冷水锅中，上火煮开（保持微开三分钟），撇去浮沫，用漏勺将鱼丸捞出即成。

[General Information]
书名=中国菜谱 湖南
作者=请自己补充
页数=请自己补充
SS号=请自己补充SSID
出版日期=请自己补充
出版社=请自己补充

封面页
书名页
版权页
前言页
目录页
概述
肉菜类
一、走油豆豉扣肉
二、荷叶粉蒸肉
三、焦盐肘子
四、玻璃肘子
五、红煨方肉
六、花生米肉丁
七、雪花里脊丝
八、糖醋里脊
九、焦炸肉带饼
十、芥末薄片肉
十一、苦瓜酿肉
十二、红椒酿肉
十三、腊味合蒸
十四、藜蒿炒腊肉
十五、拔丝枣泥羊尾
十六、珍珠肉丸
十七、酒糟火腿
十八、蜜汁白果火腿
十九、火方冬菇
二〇、火 方银鱼
二一、烧烤大方
二二、炸子盖肉
二三、吉首酸肉

二四、吐噜肉
二五、老姜云耳肉片汤
二六、奶汤生蹄筋
二七、桂花蹄筋
二八、药蒸肚片
二九、口蘑汤泡肚
三〇、荷包肚
三一、酸辣肚尖
三二、宝塔香腰
三三、软酥猪腰
三四、焦炸肥肠
三五、红煨牛肉
三六、清炖牛肉
三七、红烧牛蹄筋
三八、烩牛脑髓
三九、发丝百页
四〇、红椒腊牛肉
四一、菱瓜牛肉丝
四二、酸辣红烧羊肉
四三、附片蒸羊肉
四四、熘嫩羊丝
四五、红煨羊蹄花
四六、酸辣羊肚丝

水产菜类

四七、糖醋脆皮桂鱼
四八、网油叉烧桂鱼
四九、白水桂鱼
五〇、火把鱼卷
五一、面包火夹鱼片
五二、焦炸酿鱼

五三、生熏鲍鱼
五四、紫菜汆鱼
五五、鸳鸯鲤
五六、网油松子鱼卷
五七、鱼三味
五八、汤泡鱼生
五九、银丝鲫鱼
六〇、怀胎鲫鱼
六一、网油蒸鲥鱼
六二、糖醋沅白
六三、拆烩鳙鱼头
六四、蒸糟鱼
六五、洞庭肥鱼肚
六六、煎连壳蟹
六七、芥兰炒虾仁
六八、金钱虾仁
六九、虾仁锅巴
七〇、凤尾虾
七一、软炸虾糕
七二、红煨白鳝
七三、粉蒸白鳝
七四、红烧鳝片
七五、炒鳝糊
七六、熘子鳝丝
七七、红烧甲鱼
七八、清蒸甲鱼
七九、红煨甲鱼裙爪
八〇、干炸鳅鱼
八一、雪花鳅鱼羹
八二、焦麻螺蛳

八三、馄饨烧墨鱼
八四、奶汤鱿鱼片
八五、鱿鱼里脊丝
八六、酸辣笔筒鱿鱼
八七、海燕紫菜汤
八八、蒸干贝蒜瓣
八九、虾仁鱼肚
九〇、荷花鱼肚
九一、红煨刺参
九二、上品海参
九三、绣球海参
九四、奶汤鱼皮
九五、红烧鱼皮
九六、红煨鱼翅
九七、清汤鱼翅
九八、鸡茸鱼翅
九九、蟹黄鱼翅
一〇〇、红煨鱼唇
一〇一、红煨鲍鱼

禽蛋菜类

一〇二、清蒸整鸡
一〇三、五元全鸡
一〇四、东安鸡
一〇五、粉蒸鸡
一〇六、纸包糯米鸡
一〇七、油淋糯米鸡
一〇八、油淋肥鸡
一〇九、油辣嫩鸡
一一〇、麻辣子鸡
一一一、焦炸子鸡

一一二、花菇煨鸡
一一三、板栗煨鸡
一一四、老姜炖子鸡
一一五、嫩姜熘鸡片
一一六、君山鸡片
一一七、酸辣鸡丁
一一八、桃仁鸡丁
一一九、双凤盘丝
一二〇、银针拌鸡丝
一二一、清汤滑鸡球
一二二、酥炸鸡扇
一二三、龙穿凤翅
一二四、酸辣大转弯
一二五、鸡三味
一二六、醋焖鸡三件
一二七、面包全鸭
一二八、香酥肥鸭
一二九、裹炸鸭肉
一三〇、清汤柴把鸭
一三一、鸭淋粉松
一三二、焦盐鸭脑髓
一三三、红烩鸭舌、掌
一三四、酱椒胰子白
一三五、黄焖子鹅
一三六、软酥三鸽
一三七、熘鸽脯
一三八、花菇无黄蛋
一三九、换心蛋
一四〇、清汤螃蟹蛋
一四一、糖醋皮蛋

一四二、玉盏鸽蛋
一四三、龙眼鸽蛋

野味菜类

一四四、红烧全狗
一四五、红煨狗肉
一四六、焦盐兔片
一四七、麻辣兔丁
一四八、酸辣野鸡片
一四九、冬笋野鸭
一五〇、炒腊野鸭条
一五一、香酥斑鸠
一五二、黄焖田鸡
一五三、焦麻田鸡腿

甜菜类

一五四、冰糖湘莲
一五五、桔露大汤丸
一五六、三色甜会
一五七、玫瑰荸荠饼
一五八、拔丝山药
一五九、双麻荸荠饼
一六〇、雪花荸荠糕
一六一、桔羹银耳
一六二、柚羹汤丸
一六三、枣泥板栗泥
一六四、干煎果饭
一六五、八宝果饭
一六六、蜜汁整梨
一六七、西米枇杷
一六八、冰糖枇杷
一六九、冷杏仁脯

一七〇、冰糖哈士蟆
一七一、冰糖燕窝
素菜类
一七二、奶油凤尾莴笋
一七三、十景素烩
一七四、八宝冬瓜盅
一七五、火腿蚕豆
一七六、焦熘豆腐丸
一七七、开口豆腐
一七八、复制豆腐
一七九、湘潭包子豆腐
一八〇、焦盐菠菜心
一八一、酿冬菇
一八二、炒双冬
一八三、花菇烧菱角
一八四、冻菌烧白菜心
一八五、口蘑子面筋
一八六、寒菌冬苋菜汤
一八七、红烧寒菌
一八八、清蒸寒菌
一八九、油辣冬笋尖
一九〇、蛏干烧橄榄萝卜
一九一、响萝卜丝
一九二、盐蛋黄烧茄子
一九三、干贝烩丝瓜
一九四、腐包鸭块
一九五、糖醋黄雀
一九六、熏素鸡条
一九七、纹丝酸辣汤
一九八、火腿冬瓜汤

一九九、凉拌香椿
二〇〇、油辣芽白饼
二〇一、板栗烧菜心
其他菜类
二〇二、鱼丸火锅
二〇三、十景火锅
二〇四、四生片火锅
二〇五、银鱼火锅
二〇六、大边炉
二〇七、龟羊汤
二〇八、海参蒸盆
二〇九、蜇头花熘肉球
二一〇、油爆双脆
二一一、翡翠鸡腿
二一二、锅贴蛋白
二一三、焦熘蛋饺
二一四、糖酥桃仁
二一五、腊肉焖鳝片
二一六、酿发菜
二一七、荤素丝塔
二一八、凤凰蛋肚
二一九、菌油煎鱼饼
二二〇、麻菌滑肉汤
附注
附录页